APRILE 2018

# GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

## 2 menu di Pasqua
classico e veloce

**103 RICETTE INEDITE**
non le trovate sul sito

## 8 UOVA SODE ripiene

## 30 idee con la RICOTTA

## bavarese DI FRAGOLE
step by step

ciambella di Pasqua alla cannella
pag. 61

## cucina con noi
**TAGLIATELLE E TAGLIOLINI**

Al pesto di fave con burrata di Cristiana

Carbonara agli asparagi di Barbara

Con ragù di coniglio e carciofi di Monica

IN EDICOLA IL 17 MARZO 2018

Anno 2 - N.4 - Mensile - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona.

GRUPPO MONDADORI

# Benvenuti in redazione

Mi sembra ieri quando facevamo la riunione di redazione per il numero zero e il direttore ci illustrava il suo nuovo progetto con una rivista prototipo, incollata foglio per foglio, con disegni, foto e i testi finti. Ci è piaciuta subito ed è stata un successo. Ora Giallo Zafferano torna in edicola con il tredicesimo numero (portafortuna) pieno di spunti per pranzi di festa, così come i primi picnic. Si comincia con i fasti pasquali del menu della domenica (pagina 60) a base di maltagliati al ragù di agnello e coniglio all'imperiese. Se preferite qualcosa di meno impegnativo, ecco il menu smart con filettini di maiale in crosta di parmigiano. Se, invece, siete in vena di dolcezza, non perdetevi il servizio sulla bavarese alle fragole. Tra i tanti prodotti che simboleggiano l'inizio della primavera ha vinto la ricotta. Ovina, caprina o vaccina che sia, secondo il vostro palato e il vostro regime dietetico (più digeribile la prima, saporita la seconda e magra la terza), l'abbiamo provata in ben 30 ricette. Poi, abbiamo dedicato la Sfida a 3 alle tarte tatin salate, soluzione chic anche per i picnic, magari impreziositi da uova sode con farciture speciali (vedi Poster centrale). Sempre in tema non mancano manicaretti vegetariani take away (pagina 80). E per dare un tocco speciale al classico pranzo fuoriporta di Pasquetta, nella rubrica Ecoliving vi mostriamo come trasformare al volo una scatola di cartone in un delizioso cestino ricoperto con stoffa vichy. E per sandwich molto personal - la mia passione - abbiamo provato tante macchine per fare il pane. Da affettare, imbottire e sbocconcellare sur l'herbe... o in pausa pranzo. Come noi, che abbiamo allestito un banchetto indoor (foto) da fare invidia a Poldo Sbaffini.

*Silvia Bombelli, giornalista*

## Sei **instancabile** e molto **determinato**, ma è tempo di fare una **pausa**

Sei un proverbiale mangione, più per recuperare le energie, che per passione culinaria. E in questi mesi di forze ne avrai bisogno, perché il transito contrario di Saturno arriva ad inzigarti. Niente paura, grazie al tuo carattere battagliero vivrai tutto come un'intrigante sfida, anziché come intralcio sul tuo glorioso cammino. Però, cerca di non strafare e prenditi del tempo per rallentare concentrandoti sui tuoi veri bisogni. Studia qualcosa di completamente nuovo per te o iscriviti a un corso di cucina orientandoti su titoli sani e golosi. No a fast food, grigliate di carne o fondute ad libitum, ma nemmeno piatti vegan-crudisti, a meno che tu non sia tra i rari arieti che hanno chiuso con le proteine animali. Fino a giugno, quando Marte e Venere tornano in buona posizione ritemprandoti, meglio mangiare tanto pesce e rimineralizzanti frutti di mare. Per una meditazione attiva, intanto, dedicati alle conserve di verdure e ai chutney. Ti aiuterà a schiarire i propositi e a prendere le decisioni giuste se vuoi cambiare rotta e goderti la vita con più leggerezza. **S.B.**

# in questo **numero** aprile

## I numeri del mese:
LE NOSTRE CUCINE HANNO LAVORATO

50
**UOVA**
di gallina e di quaglia per dolci, antipasti, polpette, frittate, impasti

**DI TAGLIATELLE E ALTRA PASTA FRESCA**
per i primi piatti. Inoltre **20 kg** di verdure fresche miste e **1,5 kg** di sole fragole

**DI RICOTTA**
per involtini, sughi, ripieni, cheese cake, risotti e molto altro

## Cucina Express

il poster di Giallo

UOVA SODE RIPIENE

Piccoli capolavori dedicati al simbolo della Pasqua che trasformano l'antipasto in un tripudio di colore

## Giallo si conserva



## Rubriche



## Classico ma non troppo



## Senza carne e pesce



## Step by step

# 3 squadre

PER 3 MODI DI INTENDERE LA CUCINA: VELOCE, TRADIZIONALE E VEGETARIANA. CAPITANATE DAGLI ESPERTI DI GIALLO ZAFFERANO, SI CONTENDONO LA PREFERENZA DEI LETTORI. TE LE PRESENTIAMO

## veloce è rock

Manuel Saraceno

Caposquadra **Manuel Saraceno** Sono passato dal rock alla cucina, cercando il suono giusto anche nei miei piatti.

**Monica Cesari Sartoni** Mi occupo di insegnamento, ristorazione ed editoria di settore: ti spiegherò i piatti più difficili prendendoti per mano.

**Mauro Cominelli** Rapido ed esperto, in cucina preferisco l'azione e ho la risposta giusta a ogni quesito sulle ricette.

**Silvia Viganò** Lo ammetto: posso mangiare tutto ciò che desidero senza ingrassare. Seguitemi se dolci e condimenti non vi spaventano.

**Cinzia Campi** Tante cose da fare e poco tempo per farle. Ecco in sintesi la mia vita, che richiede ricette veloci, ma con ingredienti di qualità.

**Alessandro Gnocchi** Mi piace camminare in montagna e, come Poldo, sono il re del panino. Vi pare poco? Solo perché non avete visto le farciture!

**Ornella Indovina** Celiaca ma buongustaia, appena posso vado alla ricerca di ricette gluten free, anche se, per dovere di mamma, cucino un po' di tutto.

## verace come me

Giovanni Castaldi

Caposquadra **Giovanni Castaldi** A 9 anni la mia prima ricetta non riuscita. Da allora il mio motto è: se sbagli, ricomincia.

**Daniela Malavasi** Da 30 anni cucino per set delle migliori riviste, ma resto ancora affezionata al mio primo soufflé preparato da ragazzina.

**Cristiana Cassé** Sono di Milano, lavoro veloce, ma mi piace cucinare piano. Preferisco cimentarmi nei piatti che restano sul fuoco per ore.

**Susanna Meregalli** Mi piacciono le ricette delle feste, i buffet che straripano di piatti invitanti, cocktail e drink colorati per brindare in allegria. Cin cin!

**Barbara Roncarolo** Dopo Torino e Genova, ora vivo a Milano. Amo tutte queste città e lo dimostro anche stando ai fornelli.

**Daniela Falsitta** I piatti tradizionali sono la parte più saporita di ogni mio viaggio. E rifarli a casa, per i miei amici, è molto più piacevole che obbligarli a guardare centinaia di fotografie.

**Monica Pilotto** Dolci, salati e ancora dolci. Quando mi dicono che so cucinare, non posso far a meno di ammettere che sono brava anche a mangiare.

## veg a modo mio

Aurora Cortopassi

Caposquadra **Aurora Cortopassi** Sono vegetariana per amore di un coniglietto: una volta salvato dalla pentola, abbiamo condiviso le carote.

**Alessandra Avallone** Come agronoma sono sempre stata vicina al mondo della cucina vegetariana, specie se naturale e basata su prodotti sostenibili.

**Paolo Riosa** Dall'alto dei miei 190 cm ti assicuro che le verdure fanno crescere bene. Se poi le sai cucinare a dovere, sono più buone della bistecca.

**Silvia Bombelli** Mi sono laureata in scienze politiche per poi dedicarmi al giornalismo. Mi interesso di tendenze e consumi: dai vini ai prodotti vegetariani.

**Diego Stadiotti** Ho scoperto che la mia videocamera può rendere semplici i momenti più complessi di ogni ricetta e d'allora non la lascio mai.

**Silvia Tatozzi** Il mio momento preferito arriva con il dessert, una passione che sto trasmettendo alla mia bambina: ha 5 anni, ma già mi aiuta in cucina.

**Patrizia Zanette** Una figlia attenta alla linea e due maschi dal super appetito. Metterli d'accordo è diventato il mio sport prediletto.

# indice delle **ricette**

## Come funziona la **realtà aumentata** di **giallo**

**1 SCARICA L'APP**
Vai allo store del tuo smartphone o tablet (AppStore o GooglePlay) e scarica l'app di Mondadori con nome "Gruppo Mondadori AR+". **L'app è gratuita.**

**2 INQUADRA LE FOTO!**
L'app gratuita AR+ chiede di accedere alla videocamera: devi dire sì. Se inquadri la copertina, scopri in quali pagine si trovano i contenuti "aumentati": usa le informazioni che appaiono come un indice. Poi vai alla pagina che ti interessa e inquadra la foto principale. Oppure sfoglia la rivista, scopri il simbolo AR+ e inquadra direttamente le foto: troverai video o testi extra. E non solo, la realtà aumentata è in continuo movimento, perché aggiungiamo sempre nuovi contenuti: **conserva la rivista per poterli vedere!**

**3 INTERAGISCI**
Inquadrando la foto aumentata, sul telefono vengono visualizzati i bottoni che ti consentono di accedere ai contenuti extra. Toccandoli puoi interagire. Niente paura: è tutto semplice e intuitivo.

**L'APP**
Cos'è la Realtà Aumentata? Detta anche AR+ è una tecnologia che sovrappone oggetti multimediali virtuali all'ambiente circostante. In questo caso alle nostre pagine: puoi scoprire le videoricette di Manuel (pag.35), Giovanni (pag.59) e Aurora (pag.77). A pag. 28 voti i piatti della sfida tra i 3 capisquadra. Mentre a pag. 7 vieni con noi nel backstage a conoscere blogger e giornalisti. E quando carichiamo nuovi contenuti, ti inviamo le notifiche per informarti.

### Antipasti, pani e focacce



### Primi



### Piatti unici



### Secondi



### Contorni e salse



### Dolci

PER PASQUA,
PER UN'ESPERIENZA
DI GUSTO UNICA,
PERNIGOTTI.
MATERIE PRIME
SELEZIONATE,
SAPIENZA ARTIGIANA,
SOLO AROMI NATURALI.
Cioccolato Factory
I Classici
1860
PERNIGOTTI
NOCCIOLATO
Cioccolato alle nocciole gianduia con
pregiate nocciole tostate intere e in pezzi
40% di nocciole
amazon.it
buono regalo
All'interno un codice per ricevere un
BUONO REGALO
Amazon.it* da 10€
1860
PERNIGOTTI
Cioccolato Factory

## Alla scoperta della CUCINA DELLE NONNE

Michela detta Miky, moglie, mamma e - dal 2012 - blogger a tempo pieno, avendo per passione trasformato un hobby in un impegno che la coinvolge e la soddisfa. Nata a Cagliari, ora risiede in Lombardia, ma della terra di origine non ha dimenticato le ricette di tradizione che hanno costellato la sua infanzia, dando il via al suo amore per la cucina. Oggi, dal suo blog "**Dolce e salato di Miky**" (https://blog.giallozafferano.it/dolcesalatomiky) Michela ha esteso il suo interesse a tutti i lievitati.

# Le pizze di Miky

**Una passione che affianca quella per le ricette tipiche, che hanno una storia: Miky non si ferma alla cucina regionale e mette le mani in pasta, con fantasia**

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

## Mustazzeddu

Preparazione **50 min. + riposo**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

**Per la base: 350 g di semola di grano duro - 150 g di farina di grano duro - 80 g di lievito madre (o 2 g di lievito di birra fresco) - 10 ml di olio extravergine d'oliva - 15 g di sale**
**Per il ripieno: 650 g di pomodorini - 1/2 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**Versa la semola, la farina e il lievito** nell'impastatrice, unisci 320 ml di acqua poca per volta e inizia a lavorare l'impasto, fino a quando sarà ben amalgamato; poco prima di finire l'acqua aggiungi il sale. Quando l'impasto sarà liscio, elastico e omogeneo aggiungi l'olio e continua la lavorazione per pochi minuti. Adagia l'impasto a palla in una ciotola con un filo d'olio, copri con pellicola e lascia lievitare finché raddoppierà di volume (i tempi variano in base alla temperatura, in inverno avvolgi la ciotola chiusa da pellicola in uno o due teli extra).
**Prendi l'impasto raddoppiato di volume** e dividilo in due parti: forma due palline e lasciale lievitare di nuovo per un'ora circa, sempre coperte da pellicola. Poi infarina un piano di lavoro e stendi le palline con un matterello, creando 2 dischi uguali di 3-4 mm di spessore..
**Lava e taglia i pomodori** a pezzetti e riuniscili in una ciotola con foglioline di basilico e l'aglio tritato; condiscili con sale e pepe e mescola bene. Sgocciolali e versali al centro dei due dischi di pasta precedentemente preparati. Aggiungi un filo d'olio e poi ripiega i bordi dei dischi verso il centro.
**Adagia le due "pizze"** in due teglie unte e infarinate e trasferiscile in forno già caldo a 220° per 30-40 minuti (i tempi possono variare in base al forno, controlla che la pasta sia ben dorata). I mustazzeddu si possono gustare sia caldi, appena sfornati, sia tiepidi.

## Facile la bontà.

# VICTORIA SPONGE CAKE

per 8 persone - preparazione 30 minuti - cottura 15/18 minuti - stampo Ø 20 cm

*Ingredienti sponge cake:*
- 100 g zucchero
- 100 g burro morbido
- 2 uova
- 100 g di farina
- 8 g di lievito
- 1 pizzico di sale
- buccia grattugiata di 1 limone
- 1 cucchiaio di latte

*Ingredienti bagna all'arancia:*
- 25 g di zucchero
- 20 g d'acqua
- 20 g di liquore all'arancia

*Ingredienti farcia:*
- 50 g di marmellata di limoni
- 80 g di cioccolato bianco grattugiato o gocce di cioccolato
- **200 ml di Hoplà da Montare**

*Ingredienti per decorare:*
- fragole
- riccioli di cioccolato bianco

***Preparazione***

① Preriscaldate il forno a 185° e ungete e infarinate lo stampo.

② In una grande ciotola sbattete tutti gli ingredienti della torta, fino ad ottenere una pastella omogenea. Versate l'impasto nello stampo, poi infornate per 15-18 minuti (fate la prova dello stecchino).
Sfornate la torta e sformatela sulla gratella.

③ Bagna: sobbollite gli ingredienti per 4 minuti e lasciateli raffreddare.

④ Farcia: montate **Hoplà da montare** zuccherata e aggiungete il cioccolato bianco tritato (o le gocce di cioccolato).

⑤ Con l'apposito archetto dividete la torta a metà e inumidite il disco con la bagna. Ponete la base della torta sul piatto, distribuite la marmellata e la farcia posta in un sac à poche con bocchetta tonda (tenetene da parte 1/3 per la copertura).
Sovrapponete il secondo disco di torta e assestatelo.
Completate la superficie con la farcia tenuta da parte, fragole e riccioli di cioccolato.

Scopri tante altre ricette su: **www.hopla.it**

Un'idea di trevalli®

**www.hopla.it**

**www.trevalli.cooperlat.it**

# Chiedi a noi

**A domanda, risposta**
dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

## TORTA STRACCIATELLA

http://ricette.giallozafferano.it/torta-stracciatella.html

**@MARIA:** CIAO, HO PROVATO A FARE QUESTA TORTA PERÒ IL CIOCCOLATO È RIMASTO TUTTO SUL FONDO, COME MAI?
**@GIALLOZAFFERANO:** PUÒ CAPITARE QUANDO L'IMPASTO È TROPPO LIQUIDO. LA PROSSIMA VOLTA PUOI PROVARE A DISTRIBUIRE PARTE DELL'IMPASTO NELLA TEGLIA E AGGIUNGERE DELICATAMENTE GOCCE O PEZZETTI DI CIOCCOLATO FONDENTE; POI VERSACI SOPRA L'IMPASTO RIMASTO E ALTRE GOCCE O PEZZETTI DI CIOCCOLATO FONDENTE.

## Cavolfiore in pastella

*http://ricette.giallozafferano.it/Cavolfiore-in-pastella.html*

**@Giadina:** L'acqua frizzante per la pastella è proprio necessaria?

**@Giallozafferano:** Ciao Giadina. Per ottenere un risultato croccante non ti consigliamo di utilizzare acqua naturale. Se vuoi, al posto dell'acqua frizzante prova a usare della birra molto fredda: oltre alla croccantezza darà una nota aromatica alla pastella.

## CROCCHETTE DI PATATE CON CUORE FILANTE

http://ricette.giallozafferano.it/Crocchette-di-patate-con-cuore-filante-di-mozzarella-e-prosciutto.html

***@Chiara:*** Mi consigliate il tipo di patate per questa ricetta?

***@Giallozafferano:*** Per realizzare le classiche crocchette - o in generale per le preparazioni che prevedono frittura - ti consigliamo patate farinose: a te scegliere se a pasta bianca o rossa.

## Risotto ai carciofi

http://ricette.giallozafferano.it/Risotto-ai-carciofi.html

***@Francesco:*** “Ottimo risotto. Mi chiedo però che differenza ci sia tra fare un soffritto con lo scalogno o con la cipolla.

***@Giallozafferano:*** La differenza principale sta nel gusto: lo scalogno ha note più dolci della cipolla e allo stesso tempo è più aromatico, con un leggero sentore di aglio. La cipolla (a seconda della varità ci sono diverse sfumature) ha un gusto più accentuato che permane in bocca anche a fine pasto.

## Scaloppine al Marsala

*http://ricette.giallozafferano.it/Scaloppine-al-Marsala.html*

**@Fabio:** Ciao, avrei una domanda: in questa ricetta stemperare il Marsala per 2 minuti lo fa evaporare completamente. Non sarebbe meglio versare Marsala e aceto insieme e, dopo qualche secondo, unire acqua e farina? Grazie in anticipo.

**@Giallozafferano:** I due minuti per il Marsala servono a farne evaporare la parte alcolica. Se preferisci, puoi abbassare la fiamma e lasciar evaporare più dolcemente il fondo.

*Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a:* ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

S.MARTINO
Che spettacolo quando cucino
E' magia, è colori, sapori, profumi, è gioia: è lo spettacolo che ti affascina ogni volta che apri il forno e ti sorprendi con la meraviglia di quello che hai preparato con S. Martino.
Scopri "Ricette Perfette" e tanti suggerimenti per la tua creatività sul sito www.ilovesanmartino.it
Seguici su
S.MARTINO
Lievito di birra
senza additivi
Lievito naturale al 100%
secco attivo
per dolci e salati
contiene 3 buste
1 busta = 1 cubetto
S.MARTINO
Pasta Madre disidratata con Lievito
per dolci e salati più soffici
Ideale anche per la macchina del pane
contiene 4 buste
S.MARTINO
"Lievito Antica Ricetta S.Martino"
senza glutine

# giallozafferano.it

**Novità e tendenze**: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

DI **BARBARA RONCAROLO**

## sul sito

PRIMO REGIONALE

### Pasta alla gricia

A base di guanciale e pecorino romano, è una ricetta semplice e molto antica, originaria delle campagne laziali. Pare che sia stata inventata prima dell'arrivo del pomodoro in Europa. ***http://ricette.giallozafferano.it/Pasta-alla-gricia.html***

NEL CESTO DEL PICNIC

### Torta salata di zucchine

Un piatto unico saporito, perfetto per un pranzo all'aria aperta o per arricchire un buffet primaverile. ***http://ricette.giallozafferano.it/Torta-salata-di-zucchine.html***

LIQUORE TRADIZIONALE

### Limoncello

Realizzato con scorze di limone, zucchero e alcol, è un drink classico, da fine pasto: lascia una gradevole sensazione di freschezza. ***http://ricette.giallozafferano.it/Limoncello.html***

## prossimamente

UN DOLCE MOMENTO

**Bon bon decorati**

*PICCOLI DOLCETTI DI PAN DI SPAGNA E CIOCCOLATO BIANCO*

UNA GITA IN GRECIA

**Kleftiko**

*UNA RICETTA SUCCULENTA CON LA CARNE D'AGNELLO AL CARTOCCIO*

**Connettiti con giallozafferano**

su facebook dei Blog

su twitter

su pinterest

# menu su misura in tv

**Format con cucina**: dal 18 marzo su Canale 5 il nuovo programma targato Giallo Zafferano. E a preparare le nostre super ricette uno chef stellato

Ricette inedite e create ad hoc per una persona comune, l'ospite della puntata: saranno le vere protagoniste del nuovo format tv "I menù di Giallo Zafferano". Una formula originale in onda su Canale 5 ogni domenica dal 18 marzo alle 10 del mattino, dedicata anche a chi non ha ancora deciso cosa preparare per pranzo. A spiegare passo per passo come realizzare le ricette proposte dal team di Giallo Zafferano sarà niente meno che lo chef stellato Davide Scabin. La conduttrice Cristina Chiabotto, invece, terrà le fila di tutto quanto accade nello studio televisivo di Cologno Monzese, trasformato per l'occasione in una grande cucina. Al centro una lavagna, che riporterà il menù settimanale creato su misura per l'ospite: 14 piatti per migliorare la sua abilità ai fornelli; accontentare figli dai gusti diametralmente opposti o seguire una dieta sana ma golosa. In collegamento dal sito di Giallo Zafferano, poi, uno dei suoi volti storici (il nostro caposquadra Manuel Saraceno) preparerà le sue inimitabili ghiottonerie superveloci. Per chi ha poco tempo e tanta voglia di goderselo. **Silvia Bombelli**

**Manuel Saraceno** si collega dal sito con lo chef Davide Scabin e la conduttrice Cristina Chiabotto (foto a destra) per esibirsi in piatti superveloci

la Scuola
di Cucina
sale&pepe
APRI LA TUA SCUOLA DI
E REALIZZA UN SOGNO.
sale&pepe

DI BARBARA RONCAROLO

# aprile

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **domenica** 1 Al pranzo di Pasqua ci pensiamo noi: scegli tra il menu smart (pag. 36) e di tradizione (pag. 60) | **lunedì** 2 Se hai in programma il classico picnic di Pasquetta, prepara un bel cestino fai da te (pag. 89) | **martedì** 3  | **mercoledì** 4 Approfitta della primavera per liberarti della ritenzione idrica: bevi tisane di betulla | **giovedì** 5 |
| **venerdì** 6  | **sabato** 7 | **domenica** 8 Dice il proverbio contadino: aprile carciofaio, maggio ciliegiaio | **lunedì** 9  | **martedì** 10 Asparagi: ricchi di sali minerali e vitamine, hanno proprietà diuretiche, anti age e disintossicanti |
| **mercoledì** 11 | **giovedì** 12 | **venerdì** 13   | **sabato** 14 | **domenica** 15 Aprile dolce dormire: per riposare bene pulisici a fondo la stanza, rivolta e arieggia il materasso |
| **lunedì** 16 Con la luna crescente si seminano lattuga, spinaci, indivia e pomodori | **martedì** 17 | **mercoledì** 18 Nell'aprile del 1938 Nestlè mette in commercio in Svizzera il primo caffè solubile | **giovedì** 19 | **venerdì** 20 |
| **sabato** 21  | **domenica** 22 La Giornata Mondiale della Terra è dedicata alla difesa dell'ambiente | **lunedì** 23  | **martedì** 24 Tempo di pane: per il lievito madre servono solo 200 g di farina 0, 100 ml di acqua e 15 giorni di pazienza | **mercoledì** 25 |
| **giovedì** 26 | **venerdì** 27 | **sabato** 28 Fai il pieno di energia con i frullati di colore verde: kiwi e spinaci sono i giusti ingredienti | **domenica** 29 | **lunedì** 30 Dopo la luna piena è il momento di seminare nell'orto melanzane, zucchine e basilico |

## CHI ENTRA QUESTO MESE

fragole, zucchine, lattughino, cipollotto, fave, fagiolini, pesce spada

## CHI ESCE QUESTO MESE

pera, sedano rapa, broccoletti, cime di rapa, mandarino tardivo

# 30 modi per dire

# ricotta

**Un'idea al giorno** per un mese con il latticino apprezzato per la leggerezza e la versatilità in cucina. Tante informazioni, consigli e ricette per imparare a conoscerlo, scegliere il meglio e gustarlo

A CURA DI **MICHELA PRANDONI** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **ALEXANDRA OLENINA** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

**Oltre alle 2 Dop (vedi a lato), l'Italia produce eccellenze come il Seirass piemontese (a siero misto), il Fiurì lombardo (vaccino) e le ricotte di pecora toscana e siciliana.**

# Tutto il buono del bianco

Non chiamatela formaggio: la ricotta è un latticino. Questo perché non si ottiene direttamente dalla lavorazione del latte, ma del siero residuato dalla produzione dei formaggi veri e propri. Il procedimento, lo stesso nell'industria e nei caseifici artigianali, si fonda su una nuova cottura del siero, un'operazione di ri-cottura da cui deriva il nome del prodotto; il liquido viene portato a una temperatura tra i 75° e i 95°, fino a quando, grazie anche all'aiuto di sale o di sostanze acide, coagula, viene raccolto e fatto sgocciolare in cestini perforati. Dopo alcune ore, il latticino è pronto per la vendita. La ricotta presenta caratteristiche diverse a seconda del siero di partenza, che può essere ottenuto da latte di mucca, capra, pecora, bufala o da una miscela (in genere mucca e pecora); tra gli elementi che variano, ci sono le calorie: poco più di 140 ogni 100 grammi per quella vaccina, 170 per l'ovina, 180 per la caprina e 212 quella di bufala. Specialmente per i prodotti industriali, il siero viene spesso arricchito con latte intero oppure con panna (indicata in etichetta come "crema di latte"); questo permette di ottenere ricotte più cremose e saporite, ma aumenta la quantità di grassi e di calorie.

**RICONOSCERE LA QUALITÀ**
Una buona ricotta fresca ha colore bianco porcellana e consistenza morbida; può essere cremosa o granulosa (ma non sabbiosa) e, all'esterno, deve presentarsi umida in modo uniforme e senza tracce di crosta.

**CONSERVAZIONE**
La ricotta deperisce molto in fretta perché è ricca di acqua e contiene pochi batteri lattici. Una volta aperta, deve essere consumata entro 2 giorni e conservata in frigo a 4° dentro un contenitore chiuso che la protegga dal contatto con l'aria e dall'odore degli altri cibi.

**2**
**DOP ITALIANE**
sono la Ricotta Romana e la Ricotta di Bufala Campana

**40%**
**DEI CONSUMI**
si concentra nelle 4 regioni del Nord-Ovest

**È UNA FONTE DI PROTEINE DI VALORE BIOLOGICO SUPERIORE A QUELLE DEL FORMAGGIO**

**146**
**CALORIE**
fornite da 100 g di ricotta vaccina

## Quanto grasso c'è?

È sempre ricotta, ma, a seconda del siero di latte utilizzato nella lavorazione, questo prodotto può presentare valori nutrizionali molto diversi. Quella con il minore contenuto di grassi è quella **vaccina** che, **su 100 g di prodotto,** ne fornisce **9,2 g**. Seguono la ricotta di **capra (12,3 g)** e quella di **pecora (13 g)**, che hanno caratteristiche simili; questi due tipi di ricotta sono i più digeribili perché le molecole del grasso contenuto sono di dimensioni molto piccole e quindi facilmente assimilabili dall'organismo. La più grassa è quella di **bufala (18 g)**, con un apporto lipidico praticamente doppio rispetto a quella vaccina.

9,2 g

12,3 g

13 g

18 g

**LO SAPEVI CHE...**
*LA RICOTTA CON IL MAGGIOR POTERE SAZIANTE È QUELLA PIÙ MAGRA*

## Come usarla in cucina

**Mucca** Di sapore dolce e gusto delicato, è adatta alla preparazione di torte salate e primi piatti, in particolare gli gnocchi e le paste ripiene.
**Capra** Molto sapida, di sentore acidulo e molto compatta, si presta a essere consumata cruda.
**Pecora** Ha un gusto dolce e uno spiccato sapore di latte ovino. È ideale per dolci ricchi, tra cui la pastiera napoletana e i cannoli siciliani.
**Bufala** Ricca di proteine, cremosa e saporita, è perfetta da utilizzare come antipasto oppure come secondo, acompagnata da verdure di stagione.

# 30 modi per dire

## Salsina per pinzimonio

Monta 500 g di ricotta cremosa e freschissima con un filo di olio extravergine di oliva, sale, pepe, qualche goccia di succo di limone, 1/2 spicchio di aglio tritato finemente e un trito di erba cipollina, basilico e prezzemolo. Distribuisci la salsina ottenuta in ciotoline da pinzimonio, decora con foglioline di erbe aromatiche e servi con piccoli grissini e verdure crude (peperoni, sedano, carote) tagliate a bastoncini. Per 4 persone.

## Cassatine super rapide

Lavora 500 g di ricotta con 150 g di zucchero fino a ottenere una crema soffice; unisci 70 g di gocce di cioccolato e 70 g di scorze d'arancia candite a dadini. Taglia 2 dischi di pan di Spagna in 8 dischetti di 10 cm di diametro. Scalda 250 ml di succo di arancia con 4 cucchiai di zucchero e spennella 1 dischetto di pan di Spagna, copri con il composto di ricotta e un secondo disco di pan di Spagna spennellato. Prepara altre 3 cassatine allo stesso modo. Sciogli 200 g di cioccolato fondente con 4 cucchiai di panna, versalo sulle cassatine e metti in frigo per 5-6 ore. Per 4 persone.

## Bocconcini fritti

Metti 500 g di ricotta in un colino con sotto una ciotola e tienila per 12 ore in frigo coperta in modo che perda l'acqua in eccesso. Taglia a spicchi 24 pomodorini e rosolali con 2 spicchi d'aglio tritati e un filo di olio. Unisci 1 cucchiaino di zucchero, sale e pepe. Fai addensare, profuma con poco basilico e tieni in caldo. Sbatti 4 uova con 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato. Taglia la ricotta a cubotti di 2 cm di lato. Passali prima in un velo di farina, poi nelle uova e infine nel pangrattato. Ripassali nelle uova e ancora nel pangrattato. Friggi i cubotti in olio di semi ben caldo e servili con la salsa di pomodorini. Per 4 persone.

## Salatini al cotto

Mescola a 300 g di ricotta 200 g di mozzarella da pizza a dadini, 200 g di prosciutto cotto a pezzi, 2 cucchiai di grana grattugiato, sale e pepe; spalma il mix su una sfoglia rettangolare pronta, arrotolala e tagliala in cilindretti. Mettili sulla placca foderata con carta da forno, spennellali con 1 tuorlo sbattuto e inforna a 180° per 20 minuti. Per 4 persone.

## Panzerotti fritti

Stendi 1 rotolo di pasta da pizza pronta, assottigliala e tagliala in tanti dischi. Mescola a 250 g di ricotta 200 g di emmentaler grattugiato, sale e pepe. Metti su ogni dischetto 1 cucchiaino di salsa di pomodoro, 1 foglia di basilico e 1 cucchiaino di ricotta. Chiudi i panzerotti a mezzaluna, sigillali e friggili in olio di semi di arachidi ben caldo. Per 4 persone.

## Panini mediterranei

Taglia a metà orizzontalmente 8 panini al latte. Monta 250 g di ricotta con una frusta e incorpora una manciata di fave lessate e spellate, sale e pepe. Spalma il composto sulla base dei panini, completa ciascuno con scagliette di pecorino e fette sottili di salame. Richiudi i panini e servi. Per 4 persone.

# Cannoncini al pomodoro

Preparazione
30 minuti

Cottura
1 ora e 15 min.

Dosi per
4 persone

**250 g di pasta fresca all'uovo per lasagne - 1 patata - 1 manciata di fagiolini - 1 cucchiaino di pesto alla genovese pronto - 300 g di ricotta - 100 g di crescenza - parmigiano reggiano grattugiato - 2 barattoli di pomodori pelati - 2 scalogni - burro - 1 cucchiaino di zucchero - basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Spella gli scalogni**, tritali, soffriggili in una casseruola con un filo di olio. Unisci i pomodori spezzettati, un pizzico di sale e lo zucchero; cuoci per 30 minuti a fuoco basso; quindi passa la salsa al passaverdure, completa con un filo di olio, il pesto e 3-4 foglie di basilico spezzettate.
**Lava i fagiolini** puliti e dividili a pezzetti; sbuccia la patata e tagliala a dadini. Lessa al dente entrambe le verdure in acqua bollente salata. Lavora a crema la ricotta con la crescenza, 50 g di parmigiano reggiano grattugiato, sale, pepe, i fagiolini e le patate. Ricava dalla pasta dei rettangoli di 8 X 10 cm di lato. Cuoci i quadrati di pasta per 1 minuto, pochi alla volta, in acqua salata in leggera ebollizione. Scolali man mano con un mestolo forato, passali in acqua e ghiaccio e stendili, senza sovrapporli, su più strati di carta da forno.
**Spalma un cordone di ripieno** su ciascun quadrato di pasta e arrotolalo a cannellone partendo dal lato più corto. Versa un dito di salsa di pomodoro in una pirofila, metti sopra i cannelloni, irrorali con la salsa di pomodoro rimasta, cospargili con parmigiano reggiano grattugiato e 20 g di burro a fiocchetti, passali in forno caldo a 180° per circa 30 minuti e servi.

## Muffin glassati

Mescola 120 g di farina 00 con 80 g di zucchero, 1 cucchiaino raso di lievito per dolci, 1 pizzico di cannella e la scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato. A parte amalgama 40 ml di olio di semi di girasole, 125 g di ricotta setacciata, 1 cucchiaio di latte e 1 uovo. Unisci il composto al mix di farina e lavora velocemente montando con una frusta. Distribuiscilo in uno stampo da muffin da 8 e cuoci in forno a 180° per 20-25 minuti. Prepara la glassa, montando 50 g di burro morbido con 150 g di zucchero a velo setacciato, 250 g di ricotta, la scorza grattugiata e qualche goccia di succo di limone. Versa la glassa sui muffin e servili tiepidi o freddi. Per 4 persone.

## Risotto con briciole al basilico

Tosta 280 g di riso per 2-3 minuti in una casseruola antiaderente senza grassi. Toglilo, rosola nella stessa casseruola 1 cipolla tritata con 10 g di burro e un filo di olio. Aggiungi il riso tostato e mescola. Bagna con 1 dl di vino caldo, fallo evaporare, unisci 2 mestoli di brodo bollente e mescola. Appena sarà evaporato, versa 1 altro mestolo e mescola ancora. Dopo 8 minuti, aggiungi 400 g di passata di pomodoro e porta a cottura, unendo altro brodo, quando necessario. Spegni, manteca il risotto con 20 g di burro, grana grattugiato, mettilo nei piatti e completa con fiocchi di ricotta fresca e basilico. Per 4 persone.

# 30 modi per dire

## 10

### Girelle di zucchine

Taglia 4 zucchine a fettine abbastanza sottili nel senso della lunghezza. Irrorale con un filo di olio, salale e grigliale su una piastra foderata di carta da forno. Lavora 400 g di ricotta con 4 cucchiai di grana padano grattugiato, un trito di aglio e prezzemolo, sale e pepe. Spalma il mix sulle zucchine grigliate, arrotolale a involtino e servi. Per 4 persone.

## 11

### Bruschette cremose

Tosta 12 fettine di pane, tipo baguette. Monta 250 g di ricotta con un filo di olio extravergine, qualche goccia di succo di limone, sale e pepe. Spalma le fettine di baguette con la crema di ricotta e completa con olive taggiasche sott'olio snocciolate e scolate e con pomodorini semisecchi sott'olio. Per 4 persone.

## 12

### Gelato al balsamico

Passa al setaccio 500 g di ricotta raccogliendola in una ciotola. Incidi 1 baccello di vaniglia, nel senso della lunghezza, preleva i semini scuri e aggiungili alla ricotta. Unisci anche la scorza di 1/2 limone non trattato grattugiata. Monta a lungo 4 tuorli con 150 g di zucchero, aiutandoti con una frusta elettrica. Aggiungi la crema di ricotta preparata e 250 ml di latte ben freddo versato a filo; mescola bene. Versa il composto in una gelatiera e prepara il gelato secondo le indicazioni del tuo apparecchio. Distribuisci il gelato in coppe e completa con fragole tagliate a pezzi e qualche goccia di aceto balsamico. Per 4 persone.

## 13

### Tartufini al cocco

Amalgama 250 g di ricotta con 3-4 cucchiai di zucchero, 4 cucchiai di cocco disidratato grattugiato e 15 g di cacao amaro setacciato e metti in freezer per 10-15 minuti, in modo da far raffreddare il composto. Aiutandoti con 2 cucchiaini, crea tante palline grandi come noci e rotolale in abbondante farina di cocco sparsa su un foglio di carta da forno. Sistema le palline in pirottini e servi. Per 4 persone.

## 14

### Budini salati con verdurine

Lavora con le fruste elettriche 250 g di ricotta con 50 g di grana padano grattugiato, 3 uova, 2 tuorli, 20 g di mollica di pane sbriciolata e tostata, sale, pepe e 2 cucchiai di erba cipollina e basilico tritati. Fodera 8 stampini individuali con carta da forno bagnata e strizzata, riempili con il composto, mettili in una teglia, versa acqua fino a metà altezza della teglia e metti in forno a 170° per 40 minuti. Taglia a julienne 2 carote e 2 zucchine, falle stufare con una manciata di piselli lessati, 20 g di burro, sale e pepe. Sforma i tortini e servili con le verdure. Per 4 persone.

## 15

# Gnocchetti mimosa

Preparazione
40 minuti

Cottura
20 minuti

Dosi per
4 persone

**500 g di ricotta - 500 g di asparagi - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - 2 uova fresche - 2 uova sode - 50 g di farina + quella per infarinare - noce moscata - burro - qualche stelo di erba cipollina - sale - pepe**

**Lava gli asparagi**, elimina la parte dura dei gambi e spella leggermente con un pelapatate la parte più bassa. Lessali finché saranno teneri, ma ancora croccanti; sgocciolali, passali sotto acqua fredda corrente, tieni da parte qualche punta per decorare e passa gli altri al mixer o al frullatore. Rosola il purè ottenuto in una padella con una noce di burro, finché sarà asciutto.
**Mescola la ricotta** setacciata con il purè di asparagi freddo, 70 g di parmigiano reggiano grattugiato, le uova fresche, la farina, un pizzico di noce moscata, sale e pepe. Preleva con un cucchiaino il composto, formando tante palline grandi poco più di una noce e falli rotolare in un velo di farina. Disponili man mano su un vassoio foderato con carta da forno.
**Porta a ebollizione** abbondante acqua e salala. Sciogli a fuoco bassissimo 40 g di burro. Immergi gli gnocchi nell'acqua a leggero bollore, scolali delicatamente man mano che vengono a galla con un mestolo forato e trasferiscili in una pirofila calda leggermente imburrata. Spolverizzali subito con il parmigiano reggiano grattugiato rimasto, irrorali con il burro fuso e servili decorando, a piacere, con le punte di asparagi tenute da parte e condite con una noce di burro fuso. Spolverizza con i tuorli delle uova sode passati al setaccio, per creare l'effetto mimosa e con erba cipollina tagliuzzata. Servi subito.

## Rotolini d'acciughe

Mescola a 200 g di ricotta 1 spicchio d'aglio tritato con foglie di maggiorana, 20 g di pinoli, 4 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato, 100 g di mollica di pancarrè sbriciolata e tostata, sale e pepe. Stendi sul piano di lavoro foderato con carta da forno 30 acciughe fresche pulite, aperte a libro, lavate e asciugate. Metti su ciascuna una nocciolina di composto di ricotta, arrotola e fissa con stecchini. Fodera una pirofila con carta da forno bagnata e strizzata e disponici i rotolini, irrora con un filo d'olio e cuoci in forno a 180° per 10-15 minuti. Condisci con olio, succo di limone, prezzemolo tritato e servi. Per 4 persone.

## Pizzette con salsiccia

Rosola con un filo di olio 1 cipolla a fettine, sale, pepe e qualche fogliolina di timo. Toglila e rosola nella padella 200 g di salsiccia spellata e sgranata. Srotola 1 rotolo di pasta da pizza pronta, dividilo in tanti dischetti con un tagliapasta rotondo, metti su ciascuno un cucchiaino di ricotta, un po' di salsiccia e di cipolla. Informa a 200° per 10-15 minuti. Per 4 persone.

## Crostini con mousse

Metti nel frullatore 200 g di ricotta con 100 g di mortadella tagliata a pezzetti e riduci tutto in una crema morbida e omogenea. Taglia una baguette e fette e tostale sotto il grill del forno. Spalmale, ancora calde, con la crema di ricotta, mettile su un vassoio e completa con granella di pistacchi, scagliette di parmigiano reggiano e un filo di glassa di balsamico. Per 4 persone.

## Rigatoni piccanti

Rosola in una padella 400 g di salsiccia piccante (o, se preferisci, aromatizzata al finocchio) spellata e sgranata. Lessa al dente 400 g di rigatoni, scolali e condiscili subito con 250 g di ricotta lavorata a crema con 2-3 cucchiai di pecorino grattugiato, pepe e 2 cucchiai dell'acqua di cottura della pasta. Completa con la salsiccia rosolata e servi. Per 4 persone.

## Crostata alle fragole

Preparazione
30 minuti
+ il riposo

Cottura
25 minuti

Dosi per
6 persone

**250 g di farina 00 + quella per lo stampo - 100 g di burro + quello per lo stampo - 250 g di zucchero - 400 g di ricotta cremosa piemontese o romana - 1 uovo - 1 tuorlo - 1 baccello di vaniglia - 2 cestini di fragole - 1 limone non trattato - sale**

**Impasta la farina** con 1 pizzico di sale, 100 g di zucchero, la scorza grattugiata del limone e il burro freddo a dadini fino a ottenere un composto a briciole. Unisci l'uovo e il tuorlo, amalgama velocemente, fai una palla, avvolgila in pellicola e tienila in frigo per 30 minuti.
**Sgocciola la ricotta** e passala al setaccio; raccoglila in una ciotola e mescolalo con lo zucchero rimasto e semini del baccello di vaniglia tagliato a metà nel senso della lunghezza; lavora con una frusta a mano, fino a ottenere una crema soffice.
**Stendi la pasta** fra 2 fogli di carta da forno e usala per foderare il fondo e le pareti di uno stampo da crostata di 22 cm di diametro imburrato e infarinato; bucherella il fondo, coprilo con carta da forno e legumi secchi e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti. Togli carta e fagioli, sforma il guscio di pasta e, quando sarà freddo, riempilo con la crema di ricotta e le fragole affettate e disposte in file parallele.

## Involtini alle noci

Mescola 150 g di mollica di pane di segale sbriciolata leggermente tostata con 50 g di gherigli di noce sminuzzati, 2 cucchiai di prezzemolo tritato, 50 g di pecorino grattugiato, 1 spicchio d'aglio tritato e una macinata di pepe. Amalgama al tutto 200 g di ricotta. Stendi 400 g di fettine di fesa di vitello sul un piano di lavoro. Farciscile con cordoncini di ripieno, arrotolale fino a 3 quarti, piega i lati verso il centro e termina di arrotolare. Infilza ciascun involtino con uno stecchino di legno e sala leggermente. Scalda una bistecchiera, coprila con un foglio di carta da forno spennellato di olio e cuoci gli involtini per 5-6 minuti, girandoli su tutti i lati. Servili con insalatina di stagione oppure patatine fritte. Per 4 persone.

## Bignè al cioccolato

Monta 250 g di ricotta con 2 cucchiai di zucchero a velo, 20 g di gocce di cioccolato e 2-3 cucchiai di cocco grattugiato. Apri 16 bignè con un coltellino seghettato come fossero panini, suddividi sulle basi il composto di ricotta e ricomponili. Sciogli 125 g di cioccolato fondente con 1/2 bicchiere di panna e versalo sui bignè. Per 4 persone.

## Praline ai wafer

Monta 100 g di ricotta con 60 g di zucchero a velo, 50 g di farina di cocco e 50 g di wafer alla vaniglia sbriciolati. Metti in frigo per 30'. Forma tante palline mettendo al centro una nocciola tostata e passale in freezer per 20 minuti. Immergile in 100 g di cioccolato bianco sciolto con 4 cucchiai di panna, poi ricoprile con cacao amaro. Per 4 persone.

## Ricotta "briaca"

Lavora 500 g di ricotta con 50 g di zucchero a velo e 3 cucchiai di miele. Incorpora 80 g di pinoli tostati e 1 bicchierino di Cognac o di grappa alle pere. Sistema la ricotta a strati in bicchieri bassi e larghi, alternandola a biscotti, tipo digestive, sbriciolati. Completa, spolverizzando con abbondanti pinoli tostati e tritati. Per 4 persone.

## Torta bassa ai mirtilli

Frulla 300 g di biscotti secchi e impastali con 1 uovo e 60 g di burro fuso. Trasferisci il composto in uno stampo a cerniera di 24 cm di diametro imburrato e foderato con carta da forno. Stendici sopra un altro foglio di carta da forno, compatta con un batticarne, togli la carta superiore e metti in freezer. Sciogli 100 g di cioccolato bianco e fallo intiepidire. Monta 400 g di ricotta con 70 g di burro morbido, la scorza grattugiata di 1 limone non trattato, 20 g di zucchero, 3 uova e il cioccolato fuso. Versa il composto sulla base di biscotti e cuoci in forno a 180° per 45 minuti. Tieni la torta in frigo per 3 ore, poi completa con confettura di mirtilli e mirtilli freschi. Per 6/8 persone.

## Tiramisù al limoncello

Monta 4 tuorli con 120 g di zucchero, aggiungi 250 g di ricotta ben fredda setacciata e 2 cucchiai di limoncello. Quindi incorpora delicatamente 150 g di panna montata. Fai bollire 150 ml di acqua con 25 g di zucchero e il succo di 1 limone; passa nello sciroppo 200 g di savoiardi e disponili, a strati, in una pirofila, alternandoli con la crema. Guarnisci con scorzette di limone e, a piacere, fettine sottilissime di ananas e servi. Per 6 persone.

## Torrette di bresaola

Versa in un vasetto di vetro il succo di 1 limone, sale, pepe e 5 cucchiai di olio extravergine di oliva. Chiudi e agita energicamente, fino a ottenere una citronnette emulsionata. Distribuisci 2 fettine di bresaola in un piattino individuale, accavallandole leggermente. Procedi allo stesso modo con altri 3 piattini. Condisci con un po' della salsina e sbriciolaci sopra un po' di ricotta freschissima. Copri con qualche fogliolina di rucola spezzettata, condisci con qualche goccia di salsina e completa con un po' di raspadura o qualche scaglia di grana padano. Ripeti gli strati per altre 2 volte e servi. Per 4 persone.

## Pasta al gratin

Rosola 2 zucchine a fettine con un filo di olio, 1 spicchio di aglio tritato, sale e pepe. Lessa al dente 400 g di maccheroncini, scolali e condiscili con 250 g di ricotta, 50 g di grana padano grattugiato, sale, pepe. Disponi la pasta a strati in una pirofila, alternata alle zucchine, robiola e granella di noci. Metti sotto il grill a gratinare. Per 4 persone.

## Sfoglia all'ananas

Taglia a fettine sottilissime 1/2 ananas e condiscile con succo di lime e miele. Monta 500 g di ricotta con 150 g di zucchero e 30 g di gocce di cioccolato. Disponi 1 quadrato di pasta sfoglia pronta già cotta in un piatto da dolci, spalmalo con 1/3 della crema di ricotta e 1/3 di ananas; prosegui con altri 2 strati uguali. Per 6 persone.

## Torta di crêpes

Monta 500 g di ricotta con 200 g di pecorino grattugiato. Salta 2 melanzane a cubetti con un filo di olio, aglio tritato, sale e pepe. Fai lo stesso con 20 pomodorini tagliati a metà. Disponi una crêpe pronta sulla placca foderata di carta da forno, spalmala con la crema di ricotta, poi melanzane e pomodorini; crea altri 4 strati e passa sotto il grill. Per 4 persone.

# sfida a 3

ABBIAMO CHIESTO A MANUEL, GIOVANNI E AURORA DI RIPENSARE A UN GRANDE CLASSICO DELLA CUCINA FRANCESE: LA TARTE TATIN. ESSERE ROVESCIATA È LA SUA CIFRA DISTINTIVA E I NOSTRI CAPISQUADRA L'HANNO MANTENUTA INTATTA. IN COMPENSO CI HANNO STUPITO CON INTERPRETAZIONI SALATE MOLTO FANTASIOSE. NON TI RESTA CHE CUCINARLE E VOTARE

FOTO DI **GIAN MARCO FOLCOLINI**

1

## Voglia di pizza

"Se non mangio la pizza almeno una volta alla settimana impazzisco. Non sempre però ho voglia di impastare o di chiamare il pronto pizza. Ecco una versione che assomiglia al classico napoletano, ma si prepara in soli 20 minuti!

la ricetta di **Manuel** caposquadra della cucina veloce

**La sfida del numero scorso su cacio e pepe è stata vinta da Aurora**

**Quale tatin preferisci?**
Puoi votarla su www.giallozafferano.it oppure con l'app della Realtà Aumentata, seguendo le istruzioni a pag. 8

# tatin salate

la ricetta di
**Giovanni**
caposquadra della
cucina di tradizione

## 2
## Di scalogni

“Il suo sapore si posiziona giusto a metà tra l’aglio e la cipolla. È lo scalogno, protagonista della mia golosa tatin che stupirà anche i palati più scettici!

*Gira pagina per le ricette*

la ricetta di
**Aurora**
caposquadra della
cucina vegetariana

## 3
## Di fiori di zucca ripieni

“La primavera, dolce e svagata, mi sembra il momento perfetto per celebrare una ricetta iconica nata da una distrazione. La mia tatin salata è verde e in fiore come la primavera, la stagione delle farfalle nello stomaco, della testa tra le nuvole... e delle torte rovesciate!

la ricetta di
**Giovanni**

la ricetta di
**Manuel**

1

# Voglia di pizza

**Per 4 persone**
**1 rotolo di pasta brisée di forma circolare da 230 g - 260 g di pomodorini ciliegia - 1 cipolla rossa - zucchero di canna - 20 g di frutti di cappero - qualche foglia di basilico - 80 g di stracciatella - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**Versa 3 cucchiai d'olio** in una padella che possa andare anche in forno. Taglia a metà i pomodorini (io ho trovato il mix multicolor da 260 g, ma quelli solo rossi andranno benissimo) e adagiali nella padella senza sovrapporli, condiscili con una presa di sale, una macinata di pepe e un cucchiaio di zucchero di canna. Spella la cipolla rossa, tagliane alcune falde sottili (ne basteranno circa 50 g) e appoggiale sopra lo strato di pomodori.
**Metti sul fuoco** e fai cuocere per i primi 5 minuti con il coperchio e i restanti 5 senza. A cottura ultimata, togli la padella dal fuoco, srotola la pasta brisée pronta e sistemala sopra i pomodorini. Cuoci per 10 minuti in forno già caldo a 200° o fino a quando la pasta brisée si sarà colorata leggermente.
**Sforna** e, con l'aiuto di un piatto, capovolgi la padella e fai staccare la tatin. Ora bisogna rifinire: distribuisci i frutti di cappero che daranno salinità e volume, la stracciatella che donerà freschezza e qualche fogliolina di basilico per il profumo. Un risultato di grande effetto senza dover impastare niente, e in soli 20 minuti!

2

# Agli scalogni

**Per 4 persone**
**1 rotolo di pasta brisée da 230 g - 350 g di scalogni - 5 g di zucchero di canna integrale - 10 ml di olio extravergine d'oliva - 10 g di burro - 1 g di lavanda fresca (si trova al super) - sale - pepe**

**Monda gli scalogni** e dividili a metà, tienili da parte e occupati della lavanda. Dopo averla sciacquata e tamponata delicatamente con carta da cucina, sminuzzala finemente. Metti ora a scaldare, a fuoco medio, una padella da 20-24 cm di diametro con l'olio e il burro. Aggiungi quindi gli scalogni con la parte tagliata rivolta verso l'alto. Lasciali rosolare qualche minuto e poi cospargili con lo zucchero, la lavanda, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Con una paletta, solleva gli scalogni delicatamente e girali dall'altra parte lasciandoli cuocere ancora qualche minuto.
**Srotola la pasta brisée** e, aiutandoti con un anello per torte da 22 cm di diametro, ritaglia un disco della stessa misura. Usa il disco per rivestire gli scalogni ancora in padella ripiegando il bordo verso l'interno. Tieni presente che, a fine cottura, diventerà la base della tua tatin. Cuoci in forno statico già caldo a 180° per 20 minuti, poi alza a 200° e prosegui per altri 5 minuti in modo da dorare la superficie.
**Sforma la tatin** su un piatto ed è pronta. Se ti piace, puoi accompagnarla con una crema ottenuta fullando 70 g di zola piccante con 70 ml di panna fresca e 25 ml di latte.

3

la ricetta di
**Aurora**

# Con fiori di zucca ripieni

**Per 4 persone**
**Per la pasta brisée: 155 g di farina integrale di farro - 60 g di farina 00 - 100 g di burro freddo di frigo - sale**
**Per la farcitura: 11 fiori di zucca - 90 g di parmigiano reggiano - 1 uovo piccolo - 220 g di ricotta di pecora - 35 g di pomodori secchi sott'olio - 6 zucchine baby - olio extravergine d'oliva - menta fresca - sale - pepe**

**Raccogli nella tazza del mixer** le farine, il burro e il sale e frulla fino a ottenere un composto sabbioso. Unisci 70 ml di acqua ghiacciata, continuando a frullare. Appena il composto si compatta, trasferiscilo sul piano di lavoro, forma una palla, appiattiscila e avvolgila nella pellicola. Lascia riposare in frigo per mezz'ora.
**Setaccia la ricotta**, unisci l'uovo, 40 g di parmigiano, sale, pepe e i pomodori secchi grossolanamente tritati. Mescola bene, metti il composto in una sac-à-poche e farcisci i fiori, avendo cura di chiuderli. In una padella adatta alla cottura in forno, distribuisci un paio di cucchiai del parmigiano rimasto e disponici sopra i fiori, a raggera. Fai cuocere a fuoco medio per 2-3 minuti, senza toccare la padella, poi fai uno strato con le zucchine baby, tagliate a rondelle sottili, e condisci con un filo d'olio, sale pepe e una spolverizzata del parmigiano. Lascia cuocere ancora per qualche minuto e, intanto, stendi la brisée in un disco sottile su una spianatoia infarinata. Togli la padella dal fuoco e, aiutandoti con il matterello, coprila con il disco.
**Rifila i bordi** e rincalza bene il tutto per sigillare il ripieno. Cuoci in forno statico a 180° per 45-50 minuti. Una volta sfornata, attendi non oltre 2 minuti prima di ribaltarla sul piatto da portata con un gesto deciso. Completa con il parmigiano rimasto e menta fresca.

# FUNZIONALE A TE.

Pane Funzionale Salus® combina gusto naturale e benessere. Con **7 benefici nutrizionali**, è un alleato contro il colesterolo, ha pochi grassi, è ricco di fibre e proteine. Preparalo a casa aggiungendo solo l'acqua e riscopri il piacere del **pane buono e light**.

Da sempre
per noi
il futuro è BIO.
Baule Volante è nata con un sogno: fare dell'agricoltura biologica la base per promuovere uno stile di vita che rispetti la salute delle persone e dell'ambiente. Una scelta coraggiosa, trent'anni fa, oggi necessaria.
Fieri delle nostre radici, con lo sguardo rivolto al futuro, portiamo ogni giorno sulla vostra tavola prodotti biologici al 100%, specialità tradizionali e ricette innovative che raccontano una storia, quella di chi sceglie il biologico per rendere possibile un mondo migliore.
Baule Volante
www.baulevolante.it
#unastoriabio
Biscotti del Lagaccio
Cicoria
Fette biscottate con Farro integrale
Burger con lenticchie e semi misti
Solo Frutta Pera williams
Solo Frutta Mela golden

# veloce è rock

IL CAPOSQUADRA

**Manuel**

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

## Fusi di pollo infuocati!

### E non dite che non ve l'avevo detto

**Il pollo alla griglia può avere il freno a mano tirato, oppure avere lo sprint di Beep Beep. No al petto di pollo, sì alle cosciotte succose. No al classico condimento con olio e limone, sì alle spezie e ai sapori decisi!**

Incidi 1 kg di fusi di pollo con 2-3 tagli longitudinali e trasferiscili in una teglia. Mescola in una ciotola 400 g di yogurt greco, 3 cucchiaini di sale, 1 di pepe, 2 di curcuma, 2 di paprika affumicata e 4 di peperoncino di Cayenna. Mescola, aggiungi 2-3 rametti di timo e infine unisci il succo e la scorza grattugiata di 1 lime. Con la salsina preparata massaggia i fusi di pollo su tutti i lati e mettili da parte. Lava e asciuga 200 g di peperoni rossi corno. Elimina piccioli, semi e nervature e tagliali ad anelli sottili. Trasferiscili sulla piastra ben calda e abbrustoliscili per circa 5-6 minuti, girandoli a metà cottura. Poi trasferisci anche i fusi sulla griglia e cuocili su un lato per circa 7-8 minuti, poi girali e prosegui la cottura per altri 6 minuti, aggiungendo, se ti piace, altra paprika per ottenere colore e un gusto affumicato. Sistema su un piatto da portata i fusi di pollo e i peperoni abbrustoliti, completa con altro yogurt greco, le foglie di 1 ciuffo di prezzemolo tritate e qualche goccia di succo di lime. Et voilà! Ecco un piatto bello da vedere, profumato e piccante al punto giusto. Una birretta, il vinile degli AC/DC che spacca le casse e sempre Rock and Roll! Per 4 persone.

**Gusto hot**
Per dare al pollo un buon grado di piccantezza, puoi sostituire le spezie con il curry mescolato con qualche seme di peperoncino.

**Una nota di freschezza**
A Berlino ho assaggiato dei fusi di pollo simili, con l'aggiunta geniale di arachidi tostate. La presenza dello yogurt è fondamentale per dare freschezza al piatto: tienilo a portata di mano in una ciotolina insieme con del lime: sarà d'aiuto per chi inizierà a farsiaria col tovagliolo!

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

# Pasqua CON CHI VUOI

**Tre ricette di stagione, sfiziose e gustose, per una tavola di festa senza troppo impegno. Delizia gli ospiti con un primo ricco di sapore, un secondo chic e un dessert insolito e decisamente pasquale**

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

ricette di **Monica Cesari Sartoni** Food stylist

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

## Garganelli con salsiccia e asparagi

**Per 4 persone**
**320 g di garganelli - 400 g di salsiccia - 400 g di asparagi - vino bianco - 2 cucchiai di concentrato di pomodoro - parmigiano reggiano - 1 confezione di soffritto pronto surgelato - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**Rosola il soffritto** pronto con poco burro e olio, unisci la salsiccia spellata e sgranata con la forchetta e fai insaporire a fuoco vivo per 2-3 minuti. Irrora con 1 bicchiere scarso di vino bianco e lascialo evaporare. Sala, pepa e unisci il concentrato di pomodoro sciolto in poca acqua; prosegui la cottura per circa 15 minuti. intanto, pulisci gli asparagi, elimina la parte bassa e dura dei gambi e spella la parte di gambo rimasta con un pelapatate.
**Lessa gli asparagi** al dente in abbondante acqua bollente salata, scolali, passali sotto il getto di acqua fredda corrente e tagliali a pezzetti. Stufali per qualche minuto a fuoco basso con burro, sale e pepe e uniscili alla salsiccia. Intanto, lessa i garganelli in abbondante acqua bollente salata, scolali al dente, trasferiscili nella padella con il condimento e regola di sale. Completa con scaglie di parmigiano reggiano e servi.

# Ovetti di cioccolato con crema di mascarpone

**Per 4 persone**
**2 ovetti di cioccolato alti 10 cm - 200 g di mascarpone - 200 g di colomba - 2 albumi - 2 cucchiai di zucchero a velo vanigliato - 2 cucchiai di zucchero semolato - succo di limone - 100 ml di succo di arancia - 1 bicchierino di liquore all'arancia - 50 g di cioccolato fondente a pezzetti - filetti di scorza d'arancia candita - 20 g di granella di pistacchi- sale**

**Versa il succo di arancia** in un pentolino con lo zucchero semolato e qualche goccia di succo di limone e porta a bollore. Fai addensare il tutto, fino a ottenere una consistenza sciropposa e unisci il liquore (tranne 1 cucchiaio).
**Dividi gli ovetti** a metà tagliandoli lungo la linea di giuntura con un coltello a cui avrai scaldato la lama. Riduci la colomba a fettine sottili. Monta gli albumi a neve ben ferma con 1 pizzico di sale. Monta con la frusta il mascarpone con lo zucchero a velo setacciato e il liquore rimasto. Amalgama il cioccolato fondente ridotto a scagliette con un coltello. Incorpora con cura gli albumi montati a neve.
**Farcisci le uova:** spalma della crema sul fondo dei gusci di cioccolato, coprila con una fettina di colomba e spennella con lo sciroppo all'arancia. Ripeti le operazioni e termina con un velo di crema; passa la lama calda del coltello sui bordi e cospargili con i pistacchi; metti in frigo. Prima di servire, decora con la scorza candita.

## Riciclo supergoloso

Per arricchire la crema di questa ricetta puoi usare pezzetti di uova di cioccolato avanzate, che avrai conservato in una scatola di latta. Oppure in un sacchetto, in freezer.

# Filettini di maiale in crosta di parmigiano

**Per 4 persone**
**12 fette di filetto di maiale di 2-3 cm di spessore - 50 g di pistacchi sgusciati e tritati - 3 fette di pane di semola di grano duro, tostate - parmigiano reggiano grattugiato - 3 uova - farina - 2 rametti di timo e 2 di maggiorana - 1 spicchio d'aglio - 200 ml di panna fresca - glassa di aceto balsamico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**Trita le foglioline di timo** e maggiorana con l'aglio spellato. Sbriciola la mollica delle fette di pane; mischia il composto sbriciolato ai pistacchi e al trito aromatico preparato. Aggiungi 4 cucchiai di parmigiano reggiano e 4 cucchiai di olio e mescola in modo che il composto rimanga ben sbriciolato. Infarina i filetti di maiale leggermente salati e pepati, poi passali nelle uova sbattute e successivamente nella panatura ai pistacchi. Ripassali di nuovo nelle uova e nella panatura, premendola bene con le mani in modo che aderisca.
**Scalda la panna** in un padellino con 3 cucchiai di parmigiano reggiano e 1 cucchiaio di glassa di aceto balsamico. Fai ridurre leggermente e filtra. Intanto, disponi i filetti in una teglia foderata con carta da forno, condiscili con un filo di olio e cuocili in forno già caldo a 170°per circa 15 minuti, finché la carne sarà cotta ma ancora leggermente rosata all'interno, e la crosta croccante.
Servi i filetti in crosta con la salsina calda.

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

# 8 contorni saltati IN PADELLA

## Blogger e redattori ti svelano le loro ricette subito pronte

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE**
RICETTE DI **C. CAMPI, O. INDOVINA, A. GNOCCHI, M. COMINELLI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

## Cipolline in agrodolce con pinoli e uvetta

**Per 4 persone**
**500 g di cipolline borettane spellate - 4 fettine di prosciutto crudo non troppo sottili - 2-3 cucchiai di zucchero - 1/2 limone - 4-5 cucchiai di aceto di mele - 1 cucchiaio di uvetta - una manciatina di pinoli tostati - 3 cucchiai di Marsala secco - olio extravergine d'oliva - burro - sale**

**Lava le cipolline**, e scottale per 2 minuti in abbondante acqua bollente salata; scolale. Ammolla l'uvetta in acqua tipida per 10 minuti. Intanto metti lo zucchero in una padella con 2 cucchiai di acqua e qualche goccia di succo di limone e fallo caramellare leggermente. Ritira la padella per un attimo e aggiungi una noce burro ammorbidito, un filo d'olio e le **cipolline**. **Dopo qualche minuto** sul fuoco, versa l'aceto e il Marsala, lasciali evaporare e unisci l'uvetta sgocciolata; metti il coperchio e cuoci a fiamma bassissima per circa 20 minuti, finché le cipolline risulteranno ben cotte. Verso fine cottura, aggiungi il prosciutto tagliato a listarelle fini e non troppo lunghe. Mescola, spolverizza con i pinoli tostati e servi.

"Se necessario, durante la cottura aggiungi qualche cucchiaio di brodo caldo, per non rischiare che le cipolle si attacchino.

**Cinzia Campi**

Preparazione 5 min.
Cottura 25 min.

"È importante tuffare le verdure in acqua ghiacciata: raffrendandosi velocemente, mantengono colore vivo e croccantezza.

**Ornella Indovina**

Preparazione 10 min.
Cottura 20 min.

## Ratatouille di primavera

**Per 4 persone**
**800 g di pisellini sgranati (anche surgelati) - 12 cipollotti - 12 carotine novelle - 1 cespo di lattuga - 1 rametto di timo - burro - sale - pepe**

**Elimina la parte verde** e le radichette dei cipollotti e tagliali in senso verticale a metà (se sono piccoli, altrimenti a spicchietti). Raschia e spunta le **carotine**. Ricava le foglie del cespo di lattuga, lavale e asciugale usando l'apposita centrifuga; quindi tagliale a listarelle. **Porta a bollore** abbondante acqua in una pentola, salala e scotta, separatamente, per 2 minuti i pisellini e le carotine. Sgocciola, man mano, le verdure in una ciotola con acqua e ghiaccio, infine scola le verdure e falle asciugare stese su carta da cucina. **Scalda una noce di burro** in una padella antiaderente e rosola a fuoco basso i cipollotti per 3-4 minuti. Sgocciolali e tienili al caldo; disponi nella stessa padella le carotine con un'altra noce di burro, cuocile per 4-5 minuti e toglile. Ripassa poi in padella, separatamente, i pisellini e la lattuga per 2-3 minuti. Riunisci infine nella padella tutti gli ortaggi, regola di sale e pepe, profuma con le foglioline di timo e aggiungi ancora un po' di burro, lasciandolo sciogliere a fuoco bassissimo. Lascia insaporire tutto per 1-2 minuti, regola di sale e pepe e servi.

# Mazzetti di asparagi selvatici con pancetta

**Per 4 persone**
**800 g di asparagi selvatici, molto sottili - 8 fettine di pancetta stesa - parmigiano reggiano grattugiato - burro - sale - pepe**

**Pulisci gli asparagi:** elimina la parte legnosa dei gambi, lava gli asparagi e lessali al dente in abbondante acqua bollente salata per circa 5-6 minuti. Tuffali in acqua e ghiaccio, sgocciolali, suddividili in 8 mazzetti, sala e pepa. **Avvolgi ciascun mazzetto** con una fettina di pancetta, poi sistemali in una larga padella foderata di carta da forno imburrata; aggiungi qualche fiocchetto di burro. **Disponi altri 2 fogli di carta da forno** sui mazzetti e appoggiaci sopra sopra una padella più piccola per mantenere i mazzetti in forma; cuoci per 2-3 minuti. Togli la padella superiore, gira i mazzetti, rimetti la carta forno e la padellina e cuoci l'altro lato, sempre per 2-3 minuti. Elimina carta forno e padellina un minuto prima di completare la cottura e spolverizza i mazzetti con parmigiano reggiano grattugiato. Servili ancora ben caldi decorando, a piacere, con scagliette di parmigiano reggiano.

"I fogli di carta da forno vengono utilizzati perché proteggono i delicati asparagi durante la cottura, evitando che si attacchino al fondo.

**Alessandro Gnocchi**

"L'uso di salsa di soia, zenzero e semi di sesamo dà un tocco orientale a questa padellata di ortaggi croccanti, ideale con il pesce.

**Mauro Cominelli**

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

# Sauté di porri, carote, sedano e zucchine

**Per 4 persone**
**2 porri - 1 spicchio d'aglio - zenzero fresco - 4 zucchine - 2 carote - 2 coste di sedano - semi di sesamo - peperoncino - salsa di soia - olio di semi di arachidi - sale**

**Pulisci i porri** e tagliali a rondelle. Schiaccia, spella e trita finemente l'aglio. Sbuccia un pezzetto di zenzero e grattugialo con una grattugia a fori medi. Spunta le zucchine, lavale, asciugale e tagliale a julienne. Spunta e raschia le carote, lavale, asciugale e tagliale a julienne. Procedi allo stesso modo con il sedano, dopo averlo privato di eventuali filamenti,. **Soffriggi per pochi istanti** nel wok o in una larga padella antiaderente l'aglio tritato, il peperoncino a listarelle (senza semi) e lo zenzero grattugiato con l'olio di semi. **Aggiungi i porri** e, dopo qualche minuto, le carote. Saltali per almeno 2 minuti, poi toglili dal wok. Saltaci poi il sedano con un filo di olio e, infine, dopo aver tolto il sedano, le zucchine. Riunisci tutte le verdure nel wok e scaldale a fuoco vivo, dopo averle insaporito con salsa di soia e semi di sesamo e, se necessario, sale.

## COOK'S NOTES

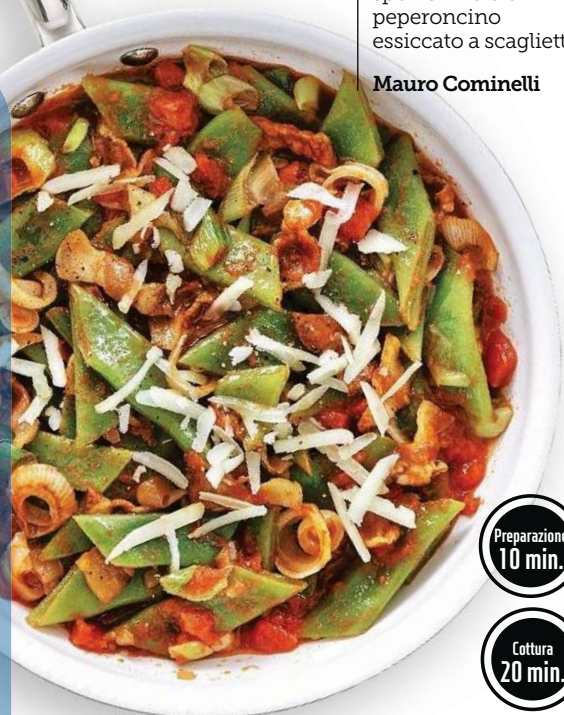
**Primizie primaverili**
In stagione e perfetti per dare personalità e aroma a questi golosi contorni di verdura sono gli asparagi, delicati, con la caratteristica forma allungata e sfinata; le carotine tenere e dolci, particolarmente decorative, e i cipollotti dalla polpa morbida e delicata, ricca di gusto. Sono ottimi anche crudi, in insalata.

**AGGIUNGI LE VERDURE QUANDO IL CONDIMENTO È BEN CALDO**

**La padella giusta**
Per ottenere un risultato ottimale nella cottura degli ortaggi scegli una padella con fondo spesso, a bordi alti e rivestimento antiaderente che sia anche ampia, in modo da poterli cuocere e condire bene, senza ammassarle. Per saltare le verdure va bene anche il wok, la tradizionale padella giapponese a fondo arrotondato.

## SALUME GIUSTO

**Il guanciale**
Diffuso soprattutto nell'Italia centrale - in Toscana si chiama gota - si ottiene dalla guancia e dal collo del maiale. Simile alla pancetta ma più compatto e magro, è molto gustoso; meno grasso del lardo, come questo si trova fresco o stagionato. Il guanciale è l'ingrediente base di molti piatti laziali di tradizione tra cui la pasta all'Amatriciana, alla carbonara e quella alla Gricia. Oltre che nei sughi, lo puoi utilizzare sulle bruschette di pane rustico, tagliato finemente. Lo trovi nelle salumerie e confezionato a fette o a cubetti nei supermercati più forniti. Se vuoi, puoi sostituirlo con la pancetta stesa dolce.

Preparazione 10 min.
Cottura 20 min.

"Se ti piace il gusto piccantino, sostituisci al pecorino una spolverizzata di peperoncino essiccato a scagliette.

Mauro Cominelli

# Taccole all'amatriciana

**Per 4 persone**
**800 g di taccole - 4 cipollotti - 200 g di guanciale a fette non troppo sottili - 500 g di pomodori pelati - pecorino non troppo stagionato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

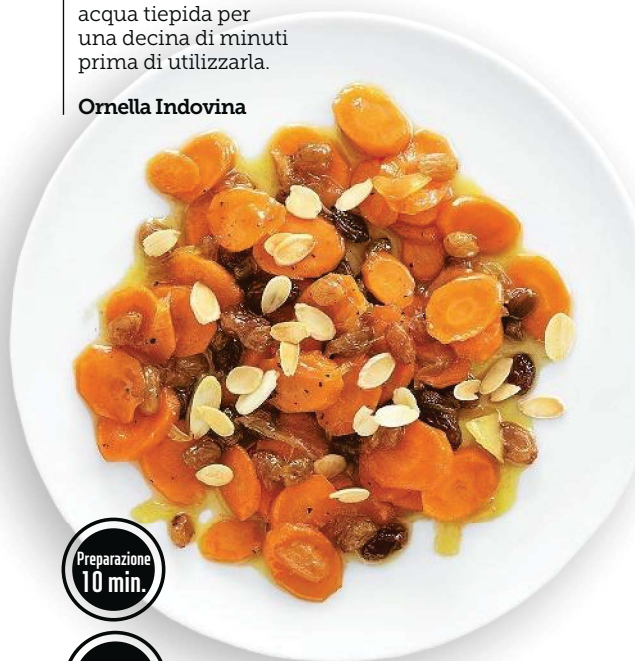
**Spunta le taccole** alle estremità eliminando, se presente, il filamento laterale. Lavale e scottale per qualche istante in abbondante acqua bollente salata. Sgocciolale, passale in acqua e ghiaccio, scolale e tagliale a pezzi con tagli obliqui.
**Rosola in una larga padella** il guanciale tagliato a pezzetti finché sarà leggermente croccante; tienine da parte 1 cucchiaiata abbondante. Elimina le radichette, la parte verde e la membrana esterna dei cipollotti. Lavali e asciugali; quindi tagliali a rondelle sottili. Rosolale nella padella con il guanciale e un filo di olio. Unisci le taccole e lascia insaporire il tutto per qualche minuto, sempre mescolando.
**Aggiungi i pelati** tritati grossolanamente e prosegui la cottura per circa 10 minuti o più, finché la parte liquida sarà evaporata. Insaporisci il tutto con una macinata di pepe, completa con il guanciale croccante tenuto da parte e un po' di pecorino grattugiato con una grattugia a fori grossi. Servi caldo.

# Carote al miele, uvetta e mandorle a lamelle

**Per 4 persone**
**1 kg di carote - 2 cipolle bianche - 2 cucchiai di miele - 4 cucchiai di aceto di vino bianco - 1 pizzico di cumino in polvere (facoltativo) - 1 manciata di uvetta - 1 manciata di mandorle a lamelle tostate - burro - sale - pepe**

**Raschia e spunta le carote**, lavale, asciugale e tagliale in senso obliquo a fette di 4 mm circa di spessore. Scalda un pezzo di burro in una padella, aggiungi le cipolle spellate e affettate, sala, pepa e prosegui la cottura per una decina di minuti a fuoco basso con il coperchio.
**Unisci le carote**, falle stufare per 5 minuti insieme all'uvetta sciacquata, scuotendo la padella di tanto in tanto. Mescola il miele con l'aceto bianco e il cumino e versa il tutto sulle carote.
**Condisci il mix di carote e cipolle** con sale e pepe e prosegui la cottura mescolando per qualche minuto: le carote dovranno risultare cotte ma ancora al dente e il fondo di cottura vellutato. Spolverizza il tutto con le mandorle a lamelle e servi.

"Se hai qualche minuto in più, ammolla l'uvetta in acqua tiepida per una decina di minuti prima di utilizzarla.

Ornella Indovina

Preparazione 10 min.
Cottura 20 min.

> Appena le uova si sono rapprese, rompile con una paletta di legno per non rigare il fondo della padella.
>
> **Cinzia Campi**

# Padellata di pisellini con straccetti di uova

**Per 4 persone**
**300 g di pisellini sgranati (anche surgelati) - 2 carote - 200 g di prosciutto cotto a fette di 3-5 mm di spessore - 4 uova - 1 cipolla - burro - olio di semi di mais - salsa di soia - sale - pepe**

**Scotta i pisellini** in abbondante acqua bollente salata per 4-5 minuti, scolali, passali in acqua e ghiaccio e lasciali sgocciolare. Spunta le carote, raschiale e tagliale a cubettini. Taglia il prosciutto cotto a dadini piccolissimi. Taglia la cipolla spellata e lavata nel senso della lunghezza, ricavando spicchietti molto sottili.
**Rosola il prosciutto cotto** in una padella con una noce di burro, finché sarà leggermente croccante; tienilo da parte. Nella stessa padella sciogli 2 cucchiai di burro, aggiungi le uova sgusciate e falle rapprendere per qualche istante. Spezzettale creando dei piccoli "straccetti" e cuocili ancora mescolando. Insaporisci con 1-2 cucchiai di salsa di soia, sale e pepe.
**Scalda 4 cucchiai di olio** in una larga padella antiaderente o in un wok, rosolaci la cipolla preparata; aggiungi le carote e i piselli e cuoci il tutto ancora per 2-3 minuti. Irrora le verdure con 3-4 cucchiai di acqua bollente e prosegui la cottura per altri 4 minuti. Completa con il prosciutto cotto rosolato e gli straccetti di uova. Insaporisci, a piacere, con salsa di soia, salta il tutto a fuoco vivo e servi caldo.

# Patate maritate con scamorza e pomodorini

**Per 4 persone**
**8 patate piccole - 20 pomodorini ciliegia - 2 scalogni - 2 spicchi di aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 40 g di pecorino non troppo stagionato - 40 g di scamorza - 1 manciata di mollica di pane casereccio tostata - zucchero - 1 rametto di rosmarino - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**Sbuccia le patate**, lavale, asciugale e tagliale a pezzi. Disponili man mano in una ciotola di acqua fredda, lessali al dente in abbondante acqua bollente salata, sgocciolali e condiscili con un filo di olio. Spella gli scalogni e tritali.
**Schiaccia l'aglio, spellalo e tritalo**. Rosolane una metà abbondante in una padella con un filo di olio. Aggiungi i pomodorini a spicchietti e cuocili a fuoco vivo per qualche minuto con 1 cucchiaino di zucchero. Toglili dal fuoco, regola di sale e pepe e irrorali con un filo di olio.
**Fai appassire gli scalogni** in una padella antiaderente con 2-3 cucchiai di olio e il rosmarino e toglilo. Aggiungi le patate, poco brodo e un filo di olio e cuocile, finché saranno leggermente croccanti. Mescola a parte la mollica di pane con l'aglio tenuto da parte, il prezzemolo tritato e i 2 formaggi grattugiati con una grattugia a fori grossi. Aggiungi nella padella scalogni e pomodorini. Scalda per qualche minuto, spolverizza con il trito di pane e formaggi, mescola e servi.

## VERSIONE CLASSICA

**Il pranzo del pastore**
Tipico piatto di transumanza, la ricetta originale delle patate maritate - tipica di Pescasseroli, nel cuore del parco Nazionale dell'Abruzzo - ancora oggi viene considerata dagli abitanti del borgo come l'eredità di un'antica tradizione pastorale che d'inverno vedeva portare i greggi fino in Puglia.
La versione originale, fatta con ingredienti locali e che ricicla il pane avanzato, si cuoce in forno: le patate, tagliate a fettine non troppo sottili vengono messe a strati in una teglia con i formaggi, gli aromi e il pane, e include salsiccia sbriciolata, per rendere il piatto più sostanzioso, ma non prevede i pomodori.

> Con lo spago da cucina lega tutt'intorno il rametto di rosmarino: non perderà gli aghi in cottura e potrai eliminarlo intero.
>
> **Alessandro Gnocchi**

# MOUSSE AL cioccolato

**Fondente, al latte o bianca, arriva in tavola come una nuvola soffice e voluttuosa. Scegli la preferita e accompagnala con piccole leccornie: sarà un piacere per irriducibili golosi**

DI **MAURO COMINELLI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Sciogli il cioccolato **fondente** a bagnomaria (pagina a fianco), toglilo dal fuoco, unisci 40 g di burro a pezzetti, fallo sciogliere e fai intiepidire. Incorpora 4 tuorli, uno alla volta e il rum. Infine unisci gli albumi montati a neve. Suddividi la mousse nelle coppe e tienila in frigo per almeno 2 ore. Per 6 persone.

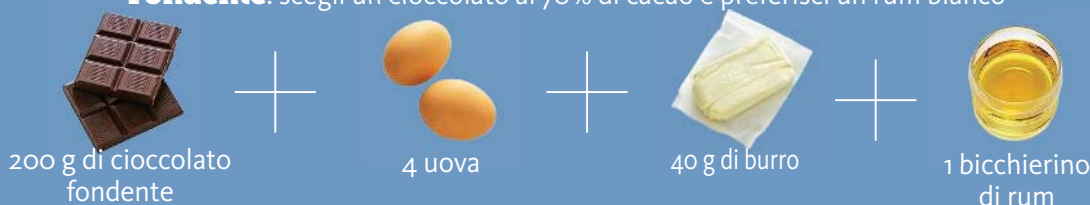
Sciogli il cioccolato **al latte** con il caffè (pagina a fianco). Togli dal fuoco, fai intiepidire mescolando spesso; unisci i tuorli, uno alla volta, il mascarpone, un pizzico di cannella e gli albumi montati a neve. Metti nelle coppe e in frigo per almeno 2 ore. Per 6 persone.

Sciogli a bagnomaria il cioccolato **bianco** spezzettato con la panna fresca (pagina a fianco). Spegni, lascia intipidire, incorpora il tuorlo e, quando sarà amalgamato, unisci gli albumi montati a neve. Suddividi nelle coppe e metti in frigo. Guarnisci con le fragole a dadini. Per 6 persone.

# SCIOGLI IL CIOCCOLATO

Spezzetta con un robusto coltello il cioccolato che hai scelto, raccoglilo in una casseruolina di acciaio, aggiungi 2 cucchiai di liquido (panna, acqua, caffè), immergi la casseruolina in un bagnomaria e, mescolando con un cucchiaio di legno fai sciogliere il cioccolato a fuoco basso fino a quando avrai una crema liscia e omogenea. Se preferisci, mettilo nel microonde e scioglilo a media potenza mescolandolo ogni 10 secondi.

# UNISCI UOVA E AROMI

**Fondente**: scegli un cioccolato al 70% di cacao e preferisci un rum bianco

**Al latte**: incorpora gli albumi sollevando la mousse dal basso verso l'alto per non smontarli

**Bianca**: togli le uova dal frigo 1 ora prima di usarle. I tuorli si incorporano più facilmente e gli albumi montano meglio

# SERVILA COSÌ

La mousse va gustata fredda, ma non freddissima perché il cioccolato perderebbe la sua fragranza. Toglila dal frigo almeno 15 minuti prima e guarniscila. Al cioccolato fondente puoi abbinare praline di mandorle o nocciole e biscottini tipo lingue di gatto. Per il cioccolato al latte scegli chicchi di caffè e stecche di cannella, infine per quello bianco punta sulla frutta fresca. Oltre alle fragole vanno bene i frutti esotici e quelli di bosco.

# comprato al **super**

DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

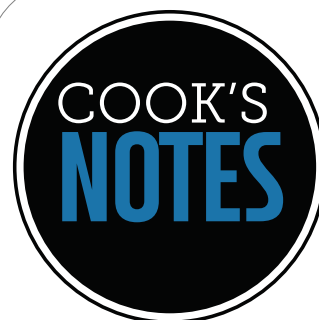
**LO SAPEVI CHE...**
*UN CUCCHIAIO DI MAIONESE FORNISCE CIRCA 70 CALORIE*

**POCHI INGREDIENTI**
La maionese industriale migliore è quella prodotta con il numero minore di ingredienti oltre a quelli della ricetta casalinga: uova, olio, limone (o aceto).

**Dosa e decora**
Il tubetto, grazie al beccuccio a stella, permette un comodo dosaggio e consente di creare decorazioni perfette. Inoltre, rispetto al vasetto (più conveniente) evita il contatto con l'aria e gli altri cibi.

# maionese

C'è chi ne attribuisce l'invenzione agli spagnoli di Mahon, chi ai francesi di Bayonne e chi agli sfizi del duca di Mayenne. Comunque sia, oggi la maionese è una salsa universale che impreziosisce tartine e panini, accompagna il pesce e le verdure, fa da base ad altre salse. Tecnicamente è un'emulsione di olio (nella versione classica almeno il 70%) e uova, aromatizzata con limone o aceto. L'industria la rende stabile e di lunga durata usando uova pastorizzate, addensanti naturali come la gomma di Guar e conservanti come l'acido sorbico. Spesso l'olio di oliva è sostituito con quello di semi (il migliore è l'olio di girasole). Se tra gli ingredienti sono indicati "uova" o "tuorlo d'uovo" significa che sono state usate uova in polvere o congelate; meglio scegliere una maionese fatta con "uova di categoria A", cioè fresche. È segno di qualità l'uso di "succo di limone" invece che di "acido citrico".

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

**VA CONSERVATA IN UN LUOGO ASCIUTTO E FRESCO. UNA VOLTA APERTA, SI MANTIENE IN FRIGO A 4° PER CIRCA UN MESE**

71%

**QUANTITÀ DI GRASSI**
contenuti nella maionese; di questi, il 6,9% sono saturi

## Varianti

**1 Light** Viene preparata riducendo la quantità di olio, che scende dal 70% al 20%; la funzione addensante è assicurata dall'aumento di additivi come l'amido modificato. Le calorie fornite da 100 grammi diventano circa 280 rispetto alle 670 della versione classica.
**2 Senza uova** Le uova sono sostituite da ingredienti di origine animale (come lo yogurt) o vegetale (come la soia); anche in questo caso aumentano gli additivi. Le calorie vanno a 350 a 500 per 100 grammi di prodotto, a seconda delle ricette.

## Pomodorini con salsa tonnata

Preparazione **15 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **4 persone**

**24 pomodorini ciliegia - 80 g di tonno sott'olio sgocciolato - 130 g di maionese - 3 filetti di acciuga sott'olio - 4 cucchiai di capperi sotto sale - 2 cucchiai di aceto - sale**

**Lava i pomodorini**, asciugali con carta assorbente da cucina, poi taglia le calotte e tienile da parte; svuota parzialmente gli ortaggi con uno scavino o un cucchiaino, eliminando l'acqua di vegetazione e i semi; sala leggermente l'interno e capovolgili su fogli di carta da cucina, lasciandoli sgocciolare per 15 minuti.
**Intanto, sciacqua i capperi** sotto il getto dell'acqua fredda, poi mettili a bagno in una ciotola con acqua tiepida e l'aceto per circa 10 minuti; quindi sciacquali bene e strizzali leggermente. Sgocciola molto bene le acciughe dall'olio di conservazione, trasferiscile nel mixer e frullale con 2 cucchiai di capperi dissalati e il tonno. Aggiungi la maionese alla salsa di tonno e frulla ancora, fino a ottenere un composto omogeneo e denso.
**Suddividi la salsa tonnata** così ottenuta nei pomodorini, aiutandoti con un cucchiaino. Completa con i capperi interi tenuti da parte, richiudili con le calotte tenite da parte, decora, se ti piace, con qualche fogliolina di basilico e servi.

## Insalata russa con patate, tonno e fagiolini

Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

**6 patate - 400 g di fagiolini - 2 uova sode - 1 limone - maionese - 1 mazzetto di basilico - 200 g di tonno sott'olio - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

### STEP BY STEP

**1**
**Sbuccia le patate,** lavale, asciugale e tagliale a cubetti di circa 1/2 cm di lato. Pulisci i fagiolini e tagliali a pezzetti. Lessa al dente in abbondante acqua bollente salata le patate per 3-4 minuti, sgocciolale con un mestolo forato e mettile su un telo ad asciugare. Una volta che l'acqua riprende il bollore, lessa e sgocciola allo stesso modo i fagiolini. Se vuoi mantenere vivo il colore dei fagiolini, dopo averli lessati, passali sotto un getto di acqua fredda corrente o immergili in acqua e ghiaccio.

**2**
**Mescola in una ciotola** le patate e i fagiolini lessati; aggiungi il tonno ben sgocciolato e spezzettato grossolanamente, le uova sode tagliuzzate e condisci con olio, succo di limone, sale e pepe. Trasferisci circa 8-10 cucchiai di maionese nel mixer con le foglie di basilico lavate e asciugate (tienine da parte circa una decina per decorare) e frulla tutto brevemente.

**3**
**Mescola il mix** di verdure, tonno e uova sode con la maionese al basilico. Sistema in un piatto individuale un coppapasta rotondo del diametro di 10 cm, e riempilo con l'insalata russa preparata. Pressa leggermente, sfila il coppapasta e prepara gli altri sformatini allo stesso modo. Decora con le foglioline di basilico tenute da parte e servi.

RICETTA DI MONICA SARTONI CESARI, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

*GialloZafferano per Maille*

Asparagi e una punta di senape di prima qualità:
**Maille Dijon Originale**

## Mousse di asparagi con chips di prosciutto

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
**8 fette di prosciutto di Parma, 250 g di asparagi, 250 ml di panna, 50 ml di vino bianco, 1 cucchiaio di Senape di Dijon Originale Maille, 3 fogli di gelatina, 30 g di pecorino, sale, pepe, 50 g di insalatina con fiori, olio evo**

Cuocete il prosciutto in forno per 15 minuti fino a quando diventa croccante. In una casseruola mettete 150ml di panna e gli asparagi tagliati a fettine, il vino bianco, la **senape Maille** e fate sbollentare per 10 minuti. Immergete la gelatina in acqua fredda, spremetela e fatela sciogliere a fuoco lento. Aggiungete il pecorino grattugiato, sale e pepe e frullate questo composto, poi passatelo al setaccio e incorporatelo con delicatezza alla panna. Mettete la mousse in frigo per circa 3 ore. Servite con insalatina e chips di prosciutto.

# La mousse più originale

Sapete che differenza c'è tra la senape qualunque e quella di alta qualità? È nella materia prima che dà vita a un sapore inconfondibile ed esalta le preparazioni senza coprire gli altri profumi. Un esempio? Nella **Senape di Dijon Originale Maille** l'intensità e la raffinatezza dei semi finemente tagliati risvegliano il sapore di carni rosse o bianche, pesci e verdure. Da provare anche la Senape all'antica con croccanti grani di senape, retrogusto di nocciole e travolgenti sentori speziati. La boutique Maille è nata a Parigi nel 1747, come fornitore ufficiale alla corte di Re Luigi XV. In quasi tre secoli, ha creato tante specialità per ogni tipo di cucina, oggi distribuite in tutto il mondo. Scoprite di più su **maillelovers.it** e su **Instagram @mailleitalia**

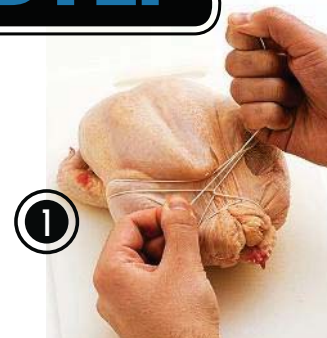
# con la **pentola a pressione**

DI MAURO COMINELLI

## Pollo arrosto con cipolline

Preparazione **30 minuti**
Cottura **1 ora e 10 minuti**
Dosi per **4 persone**

**1 piccolo pollo di circa 1 kg - 1 limone non trattato - 400 g di cipolline borettane spellate - 80 g di pancetta dolce a dadini - 1 bicchierino di brandy - 1 foglia di alloro - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**1** Sciacqua il pollo e asciugalo con carta da cucina. Lava il limone, dividilo in 4 spicchi e inseriscilo all'interno del pollo. Passa un lungo pezzo di spago da cucina sotto il codrione (la coda), incrocia i 2 capi, avvolgili intorno alle cosce e infine intorno alle ali. Chiudi tirando i capi dello spago, in modo che cosce e ali aderiscano al corpo e il codrione chiuda l'apertura.
**2** Scalda 1 cucchiaio d'olio nella pentola a pressione e rosola la pancetta, mescolando. Disponi all'interno della pentola aperta il pollo e rosolalo per 10 minuti a fiamma vivace, girandolo su tutti i lati con due cucchiai di legno, in modo che la pelle risulti ben dorata senza che la carne si buchi e perda i succhi. Sfuma con il brandy, unisci qualche cucchiaio di brodo bollente, chiudi con il coperchio e prosegui la cottura. Quando la valvola sibilerà, abbassa il fuoco al minimo e cuoci per altri 40 minuti.
**3** Spegni, fai sfogare il vapore e apri il coperchio. Unisci le cipolline e l'alloro, regola di sale e pepe e aggiungi poco brodo se necessario. Rimetti il coperchio, alza il fuoco al massimo e riporta in pressione. Prosegui la cottura per altri 10-15 minuti. Spegni, lascia sfogare il vapore e apri; trasferisci pollo, cipolline e fondo di cottura in un piatto di portata.

### LA COTTURA CLASSICA

Prepara il pollo come spiegato e mettilo in una pirofila unta d'olio con la pancetta. Mettilo in forno già caldo a 220° per 15 minuti, sfuma con il brandy, abbassa a 180° e cuoci per 1 ora abbondante, bagnando di tanto in tanto con poco brodo caldo. Aggiungi cipolline e alloro, regola di sale e pepe e cuoci ancora per 30 minuti.

**LO SAPEVI CHE...**
*LE BORETTANE SI COLTIVANO DAL '400*

FOTO DI MAURO PADULA

# Vellutata piccantina di asparagi

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

**1 kg di asparagi - 1 cipolla - 1 costa di sedano - 1 carota - 1 grossa patata - 80 g di yogurt greco intero - 1 peperoncino fresco - olio extravergine di oliva - sale**

**1** Sbuccia la patata e raschia e spunta la carota; taglia le due verdure e il sedano a dadini. Spella la cipolla e tritala. Elimina la parte legnosa del gambo degli asparagi e separa la parte finale delle punte (3-4 cm) dai gambi rimasti; spella quest'ultimi con un pelapatate e riducili a rondelle.
**2** Disponi il cestello per la cottura a vapore all'interno della pentola a pressione, versa acqua calda sufficiente a sfiorare il fondo del cestello e metti all'interno le punte di asparago. Chiudi con il coperchio, alza la fiamma al massimo e attendi il sibilo della valvola: abbassa il fuoco e cuoci per 4-5 minuti. Spegni, fai sfogare il vapore, apri e togli il cestello; tieni le punte in caldo. Aggiungi nell'acqua di cottura delle punte (rimasta nella pentola) tutte le verdure rimaste e, se necessario, versa altra acqua bollente, in modo da coprirle. Chiudi con il coperchio, porta a pressione, abbassa il fuoco al minimo e cuoci per circa 20 minuti.
**3** Spegni, lascia sfogare il vapore e apri. Aggiungi 2 cucchiai di olio e il peperoncino, inciso nel senso della lunghezza e privato dei semi. Regola di sale e frulla il tutto con il frullatore a immersione. Amalgama al passato di verdura lo yogurt e distribuisci la vellutata nei piatti; completa con le punte di asparago e, a piacere, scagliette di peperoncino essiccato. Servi.

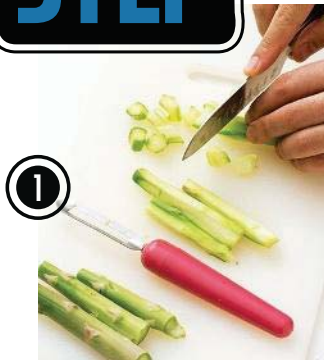
**LO SAPEVI CHE...**

*GLI ASPARAGI VANNO CUCINATI ENTRO 1-2 GIORNI DALL'ACQUISTO*

FOTO DI MAURO PADULA

**LA COTTURA CLASSICA**

Cuoci al vapore le punte in una casseruola per 7-8 minuti; togli cestello e punte e unisci tutte le altre verdure, aggiungendo ancora acqua calda se necessario. Porta a bollore e cuoci per almeno 30 minuti. Prosegui e servi come spiegato nella ricetta.

DI MAURO COMINELLI

# Soufflé di zucchine

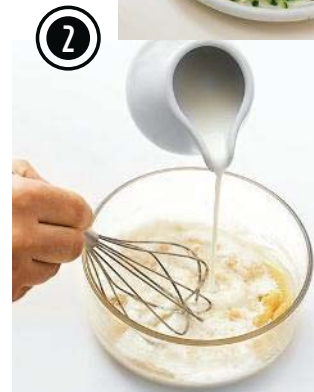
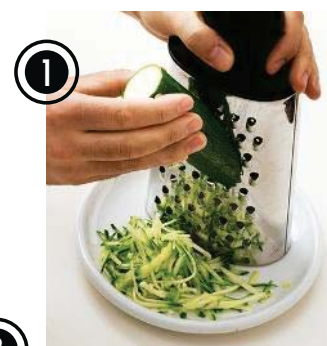
Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

**200 g di zucchine - 60 g di gruyère - 2,5 dl di latte fresco - 30 g di farina - 2 uova - 1 cucchiaino di lievito per torte salate - burro - sale - pepe**

**1** Spunta le zucchine, lavale, asciugale e grattugiale con una grattugia a fori grossi. Mettile in un contenitore che possa andare nel microonde, unisci una noce di burro, chiudi con pellicola e cuoci per 4 minuti a 600 W; a metà cottura estrai il contenitore e mescola.
**2** In un altro contenitore fai fondere 30 g di burro nel microonde per 45 secondi alla massima potenza; estrailo, unisci la farina e versa a filo il latte, mescolando con una piccola frusta a mano. Cuoci per 3 minuti a 600 W, mescolando un paio di volte. Togli la besciamella ottenuta dal microonde e falla intiepidire.
**3** Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi; monta questi ultimi a neve ben ferma. Aggiungi alla besciamella le zucchine, il gruyère grattugiato, il lievito, i tuorli, sale e pepe; amalgama delicatamente anche gli albumi a neve. Distribuisci il composto in 4 cocottine individuali imburrate e cuoci per 6-7 minuti nel microonde a 600 W. Estraile, lasciale intiepidire 2 minuti e servi.

**LA COTTURA CLASSICA**
Cuoci le zucchine grattugiate in una padella antiaderente con il burro per 15 minuti a fiamma medio-bassa. Prepara la besciamella in un pentolino, falla indiepidire e amalgama tutti gli ingredienti. Suddividi nelle cocottine e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti.

**LO SAPEVI CHE...**
*NASCE IN FRANCIA NELLA PRIMA METÀ DEL 1700*

FOTO DI MAURO PADULA

STEP BY STEP

# Rotolini di sogliola

Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

**800 g di filetti di sogliola spellati - 300 g di champignon - 1 scalogno - 1 ciuffo di prezzemolo - senape dolce - vino bianco - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe**

**1** Spella lo scalogno, tritalo e mettilo in un contenitore per microonde con 1 cucchiaio di olio e una noce di burro, chiudi e cuoci per 2 minuti a 600 W. Intanto, elimina la parte terrosa dei gambi degli champignon, sciacquali e tagliali a dadini. Uniscili allo scalogno, mescola e cuoci nel microonde ancora per 3-4 minuti. Togli al forno, regola di sale e pepe, profuma con il prezzemolo tritato e lascia intiepidire.

**2** Taglia i filetti di sogliola a metà nel senso della lunghezza, spolverizza con sale e pepe e spalmali con un velo di senape. Arrotolali uno a uno, lasciando al centro uno spazio di circa 2 cm e fissa con un un giro di spago da cucina.
**3** Aiutandoti con un cucchiaino, inserisci gli champignon all'interno dei rotolini di sogliola e disponili man mano in piedi in un contenitore che possa andare nel micoonde unto con poco olio. Irrora con 2-3 cucchiai di vino, chiudi con l'apposita pellicola e cuoci nel forno a 600 W per circa 4-5 minuti. Trasferisci i rotolini in un piatto da portata e servi a piacere con insalatine miste.

### LA COTTURA CLASSICA

Cuoci gli champignon a dadini con lo scalogno stufato e olio in una padella per 7-8 minuti; profuma con il prezzemolo tritato. Farcisci i rotolini come spiegato e mettili in verticale in una padella unta con poco olio. Versa sul fondo 3-4 cucchiai di vino e cuoci a fiamma bassa con il coperchio per 10 minuti.

FOTO DI MAURO PADULA

# il poster di giallo

**Qui le videoricette**
Inquadra il poster con l'app della Realtà Aumentata (info a pag. 8) e guarda le ricette in video

## Mousse di tonno al sedano con avocado

**Fai lessare 1 grossa patata** farinosa, sbucciala; passala nel passaverdura con montato il disco a fori piccoli direttamente in una ciotola e falla raffreddare. **Taglia la calotta** a 4 uova sode. Scola 200 g di ventresca di tonno dall'olio di conservazione, frullala con le calotte, incorporala alla crema di patate, sala e trasferisci la mousse di tonno in una tasca usa e getta. **Farcisci le uova** con un ciuffo di mousse, guarnisci con dadini di sedano verde, una fettina di avocado spruzzata con succo di limone e una fogliolina tenera di sedano. Completa con un ricciolo di maionese profumata con una goccia di tabasco. **Per 4 persone**

## Alla barbabietola con aringa e cetriolo

**Sbuccia 1 barbabietola** cotta, tagliala a tocchetti, frullala e mescolala a 180 g di formaggio fresco spalmabile già lavorato a crema; insaporisci con sale e pepe. Trasferisci la crema in una tasca usa e getta e farcisci 4 uova sode private della calotta. Guarnisci con panna acida, germogli di bietola rossa e mini dadini di barbabietola e di polpa di cetriolo. **Per 4 persone**

## Agli asparagi con salsa al parmigiano reggiano e basilico

**Pulisci 200 g di asparagi** eliminando la parte dura del gambo, sbucciandoli senza intaccare le punte. Cuocili al vapore per 8-10 minuti, secondo la grandezza. **Metti nel bicchiere** del frullatore 2 cucchiai di acqua calda con 30 g di parmigiano grattugiato, poco sale e foglioline di basilico. Frulla e incorpora a poco a poco 100 ml di olio delicato, muovendo il mixer su e giù per avere una salsa omogenea. Incidi 4 uova sode e preleva uno spicchio ciascuna; taglia gli sicchi a cubetti e sbriciola i tuorli. **Taglia a tocchetti** gli asparagi, salali, condiscili con la salsa preparata, unisci i cubetti di albume e i tuorli sbriciolati e farcisci le uova. **Per 4 persone**

## Crema di chèvre alle erbe

**Lavora a crema** in una ciotola 150 g di formaggio fresco di capra con 1 cucchiaio di yogurt greco intero, un filo di olio, 1 pizzico di pepe e 1 cucchiaiata di basilico, erba cipollina e maggiorana tritati insieme; trasferisci il tutto in una tasca usa e getta. Taglia a metà 4 uova sode, estrai delicatamente i tuorli e passali attraverso un colino. **Farcisci gli albumi** con un ciuffo di crema alle erbe e spolverizza con i tuorli a mimosa. Decora con 2-3 filetti di pomodoro semi-secco sott'olio e 1 ricciolo di cipollotto tenuto prima in acqua e ghiaccio.
**Per 4 persone**

# UOVA SODE RIPIENE

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI**
FOTO DI **LUCA COLOMBO / STUDIO XL**

## Panzanella alle zucchine fritte

**Lava e spunta** 2 zucchinette, tagliale a dadini e friggile in poco olio con 1/2 spicchio d'aglio e 2-3 foglioline di menta e di basilico. Scolale dalla padella con una paletta forata su carta assorbente; fai rosolare nella stessa padella 2 fette di pancarrè ridotte a dadini. **Mescola le zucchine** con il pane, unisci poche gocce di aceto, poco sale, menta e basilico. Taglia a metà 4 uova sode, estrai i tuorli e passali attraverso un colino. **Farcisci gli albumi** con la panzanella e decora i bordi con i tuorli a mimosa. **Per 4 persone**

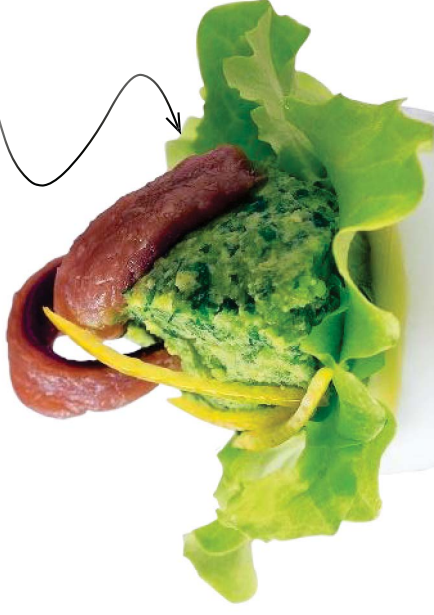
## Gamberetti e avocado al curry

**Sbollenta per pochi istanti** 3 rametti di finocchietto, scolali, strizzali e falli raffreddare; frullali con la polpa di 1/2 avocado e poi incorpora il tutto a 4 cucchiaiate di maionese. **Taglia a tocchetti** la polpa di 1/2 avocado spruzzata con poco succo di limone, mescolala a 150 g di gamberetti sgusciati, sbollentati per 1 minuto scarso. Emulsiona 1 cucchiaio di olio con 1 pizzico di curry, 2 pizzichi di scorzetta di arancia non trattata, 1 cucchiaino di succo di arancia, sale, pepe; condisci l'insalatina di avocado e gamberetti. Priva **4 uova sode** diuno spicchio ciascuna, farciscile con 1 ciuffo di maionese e con l'insalatina. **Per 4 persone**

## Alla paprika e peperoni

**Fai lessare 1 grossa patata** farinosa, sbucciala; passala nel passaverdura con montato il disco a fori piccoli, raccoglila in una ciotola e fai raffreddare. **Sgocciola e tampona** 3 falde di peperone rosso in conserva al naturale, frulla fino ad avere una purea omogenea. Mescola il composto alla purea di patate con 1 pizzico di paprika e 1 cucchiaio di maionese. Versa la crema in una tasca usa e getta; priva della calotta 4 uova sode e farciscile con la crema. Decora con filetti di peperone, 1 pizzico di paprika e foglioline di origano fresco. **Per 4 persone**

## Quenelle di tuorli alla rucola

**Taglia a metà** 4 uova sode, estrai i tuorli. Pulisci e lava 20 g di foglie tenere di rucola e passale al mixer con poco sale, 2 filetti di acciuga sott'olio, poche gocce di succo di limone e di olio. Trasferisci il pesto ottenuto in una ciotola, aggiungi i tuorli sodi, mescola fino a ottenere un impasto omogeneo, sala e pepa. **Distribuisci negli albumi** foglie di insalata pasqualina condita con una citronnette; preleva il composto alla rucola con 2 cucchiai, forma 1 quenelle e posala sull'insalatina. Ripeti per 3 volte. Decora con scorzette di limone non trattato e filetti di acciuga. **Per 4 persone**

# verace come me

IL CAPOSQUADRA

## Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

**Doppia panatura**
Se ti piace, puoi provare anche la variante più croccante: dopo aver immerso i medaglioni nella pastella passali anche nel pangrattato e infine friggili.

## Frittatine di pasta alla napoletana

### Street food o spezza fame in attesa della pizza?

**Sono le regine del cibo di strada napoletano: nessuno resiste alla succulenta preparazione. Un'esplosione di cremosità da gustare mentre si passeggia per i vicoli di Napoli o al tavolo, aspettando una Margherita appena sfornata.**

Sciogli 130 g di burro in una casseruola e, continuando a mescolare con la frusta, versa a pioggia 200 g di farina. Unisci 1 litro di latte e cuoci fino a ottenere una salsa densa. Regola di sale, aggiungi un pizzico di noce moscata, trasferisci la besciamella in una ciotola grande e copri con pellicola. Cuoci 500 g di bucatini in acqua bollente salata, scolali molto al dente, condiscili con un filo d'olio e lasciali raffreddare. Intanto prepara il ripieno: fai soffriggere 1 spicchio d'aglio con un filo d'olio, unisci 100 g di prosciutto cotto tagliato a dadini di 1/2 cm e 75 g di piselli sbollentati e falli saltare per 1-2 minuti a fuoco vivace. Elimina l'aglio e regola di sale. Sminuzza grossolanamente i bucatini, trasferiscili nella ciotola con la besciamella e mescola gli ingredienti con le mani come se fosse un impasto. Prendine una manciata, sistema al centro un po' del ripieno preparato e richiudi a mo' di medaglione. Procedi allo stesso modo fino a esaurire il composto. Trasferisci man mano i medaglioni su un vassoio foderato con carta forno e mettili in frigo per 1 ora. Stempera con la frusta 200 g di farina in 325 ml di acqua e aggiungi un pizzico di sale. Immergi i medaglioni nella pastella e friggili in 1,5 litri di olio di semi di arachide ben caldo per 3-4 minuti. Scolali su carta da cucina e servili subito. Per 4 persone.

**A ciascuno il suo... ripieno**
Di farciture ce ne sono davvero per tutti i gusti: dalla carne macinata rosolata in padella con piselli e concentrato di pomodoro ai formaggi filanti; dalla parmigiana di melanzane al tonno in scatola. Queste le più note, ora aspetto di conoscere qual è la tua versione preferita...

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

# PASQUA DI **tradizione**

ricette di
**Daniela Malavasi**
Food stylist

**Celebrare la festa con una tavola ricca di simboli e sapori: pietanze familiari che sprigionano profumi da acquolina, coniglio, agnello, pasta fresca, il cerchio augurale della ciambella e le immancabili uova, dolci naturalmente**

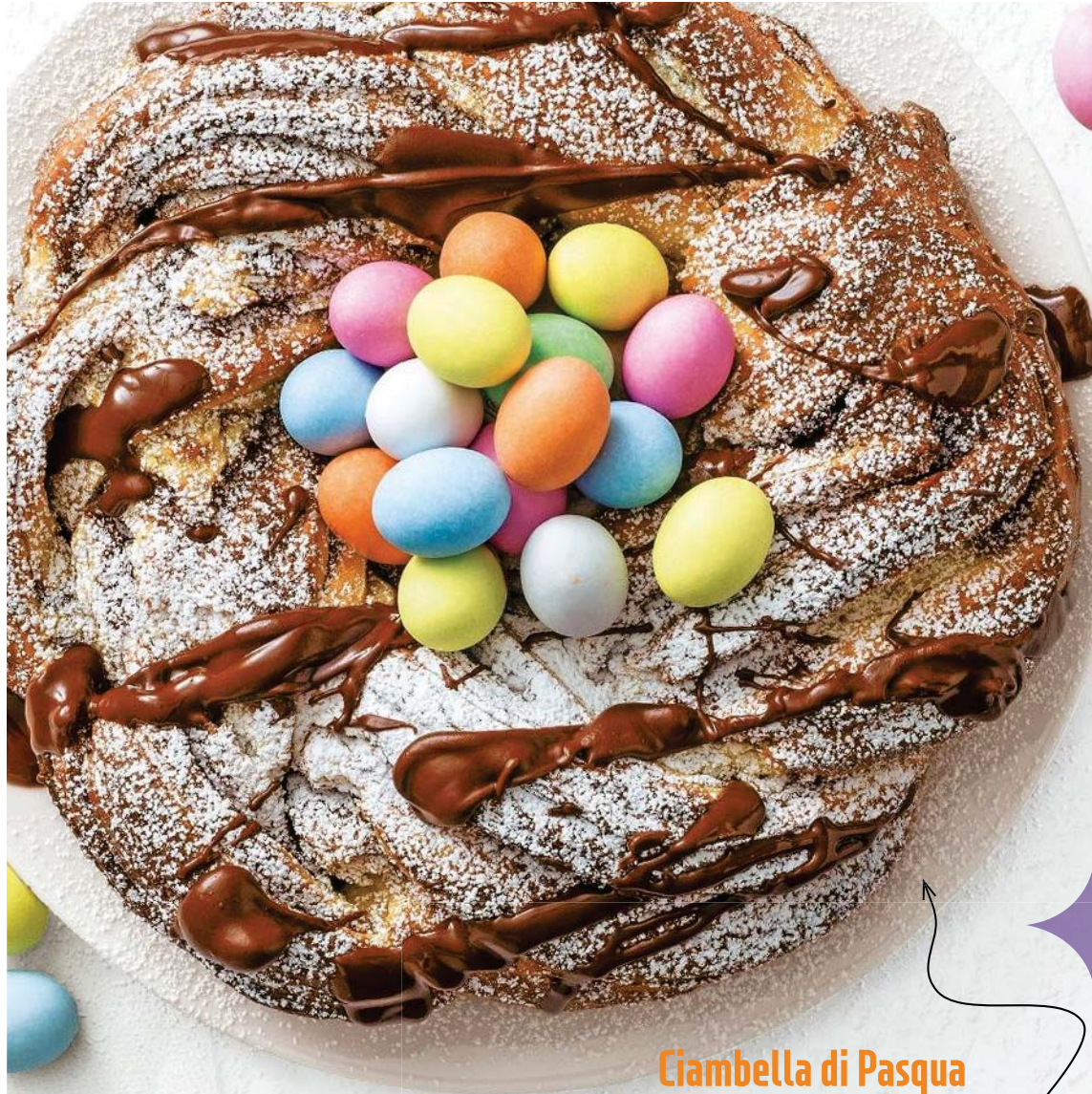
A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE**

FOTO DI **MAURIZIO LODI**

## Coniglio all'imperiese con taggiasche, capperi e pinoli

**Dalla Liguria a Hollywood**
Nell'entroterra tra il savonese e l'imperiese, nella Liguria di Ponente, l'allevamento dei conigli è diffuso fin dall'antichità. Ed è qui che nasce questo piatto - ormai noto anche oltreoceano grazie al film premio Oscar di Paolo Sorrentino, "La grande bellezza" - che tanti conoscono più semplicemente come coniglio alla ligure. Eccellente l'abbinamento tra la carne delicata del coniglio e il lieve amarognolo delle olive taggiasche, esaltati da noci, aromi e pinoli, il tutto baciato dal Rossese di Dolceacqua, il vino tipico della zona.

## Maltagliati con agnello e zucchine alla menta

**Il trionfo dell'agnello**
Questa ricetta prevede polpa di cosciotto per il sugo. Se non la dovessi trovare, va benissimo anche quella della spalla: entrambi sono tagli saporiti, aromatici e dal gusto deciso che si prestano a meraviglia per un buon ragù.

## Ciambella di Pasqua alla cannella

**Se la colomba è volata via...** Delicato e profumato, questo dolce pasquale dalle origini molto antiche. La ciambella intrecciata esiste in più versioni, anche salata: qui è proposta in una golosa variante alla cannella, ideale non solo come dessert ma anche a colazione e a merenda.

# TABELLA DI MARCIA

**3 ore prima**

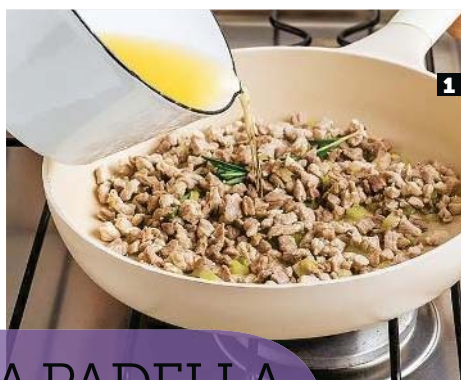
**Prepara la base del dolce**
Combina gli ingredienti per preparare la ciambella pasquale e impastali; lascia riposare per 1 ora e mezza l'impasto a temperatura ambiente in una ciotola coperto da un telo.

**2 ore prima**

**Fai il ragù di agnello e forma la ciambella**
Prima fai il soffritto per il condimento dei maltagliati e unisci la carne macinata; mescola, sfuma con il vino, copri con il coperchio e abbassa la fiamma. Fai cuocere dolcemente per 1 ora circa, mescolando ogni tanto. Poi stendi la pasta del dolce, farciscila, intrecciala come indicato nella ricetta e mettila nella teglia. Inforna il dolce. Prepara gli ingredienti per il secondo e riuniscili con la carne in un tegame.

**1 ora prima**

**Cuoci il coniglio**
Stufalo semicoperto per circa 40 minuti, mescolando ogni tanto. Nel frattempo, prepara il condimento di olive, pinoli e noci. Uniscilo alla carne a fine cottura e fai insaporire per 10 minuti. Taglia i maltagliati e sforna la ciambella; lasciala raffreddare. Cuoci la pasta e condiscila con il ragù di agnello. Fondi il cioccolato e guarnisci la ciambella con gli ovetti.

*Gira pagina per le ricette*

## LA PADELLA GIUSTA

**Per il ragù di agnello ti consigliamo di utilizzare una padella in alluminio con rivestimento antiaderente, meglio se con coperchio in vetro temperato, ideale per controllare sempre la cottura.**

Preparazione 20 min.

Cottura 90 min.

# Maltagliati con agnello e zucchine alla menta

**Per 4 persone**
**480 g sfoglia di pasta fresca all'uovo - 400 g di polpa di coscia di agnello, macinata grossolanamente - 200 g di zucchine novelle - 1 scalogno piccolo - 20 g di costa di sedano - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio di aglio - 2 rametti di menta - 1 bicchiere di vino bianco secco - 60 g di parmigiano reggiano grattugiato - brodo vegetale - 30 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**1** Spella lo scalogno e tritalo con il sedano pulito; fai rosolare dolcemente in un tegame con un filo di olio, unisci la polpa di agnello, mescola e fai insaporire per qualche minuto insieme al soffritto. Bagna con il vino e fallo ridurre di 3/4 a fuoco medio; unisci il rosmarino e un filo di brodo bollente. Copri e cuoci il sugo a fuoco dolce per un'ora, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo un filo di brodo in cottura (il sugo dovrà risultare molto ricco). Regola di sale e pepe e poi conserva al caldo.
**2** Taglia a quadrotti o losanghe la pasta fresca e cuocila per pochi istanti in abbondante acqua bollente cui avrai aggiunto 1 cucchiaio di olio. Nel frattempo, lava le zucchine, asciugale, spuntale, affettale sottilmente e falle rosolare a fuoco vivace per 2-3 minuti in una padella con un filo di olio, le foglie di menta e l'aglio schiacciato (eliminalo poi a fine cottura).
**3** Scola la pasta molto al dente e, senza sgocciolarla troppo, trasferiscila subito in un'ampia padella calda, poi aggiungi il burro, un mestolino di brodo bollente e il formaggio. Mescola il fondo finché si sarà trasformato in una salsina vellutata. Distribuisci i maltagliati nei piatti individuali, alternandoli con cucchiaiate di ragù di agnello e zucchine alla menta. Servi subito.

## Gustosa pasta fresca

Prepara o acquista già pronta la sfoglia all'uovo e, utilizzando la rotella, tagliala prima a strisce larghe e poi trasversalmente, ricavando losanghe irregolari.

# Coniglio all'imperiese con taggiasche, capperi e pinoli

**Per 4 persone**
**1 kg di coniglio pulito e tagliato a pezzi - 1 bicchiere di vino preferibilmente Rossese Dolceacqua (oppure un vino rosso, fresco e giovane) - 1 mazzetto di aromi misti (salvia, rosmarino, timo, prezzemolo e 1 foglia di alloro) - 1 spicchio di aglio - 60 g di olive taggiasche - 1 cucchiaio di pinoli sgusciati - 4 gherigli di noce - 1 cucchiaio di capperi già dissalati - brodo - 40 g di burro - olio extravergine d'oliva ligure - sale - pepe**

**1** Spella l'aglio, eliminando l'eventuale germoglio, e poi tritalo con la foglia di alloro e cgli altri aromi. Scalda il burro con 2 cucchiai di olio in un tegame capiente e fai soffriggere il trito preparato mescolando per qualche minuto. Unisci il coniglio, condiscilo con un pizzico di sale e una macinata di pepe e fallo rosolare a fuoco medio-dolce su entrambi i lati, per 10-15 minuti.
**2** Cuoci il coniglio per 40 minuti, a tegame semi-coperto, versando a poco a poco il vino. Aggiungi anche un mestolino di brodo caldo e bagna spesso la carne con il fondo di cottura.
**3** Sciacqua bene i capperi per eliminare eventuale sale residuo e poi asciugali, tamponandoli con carta assorbente. Mescolali poi alle olive insieme alle noci spezzettate e ai pinoli. Distribuisci il mix sul coniglio, mescola e fai insaporire il tutto a fuoco medio per 10 minuti. Servi ben caldo.

## In Liguria si fa così

Lavora 2/3 delle olive, capperi, noci e pinoli in un mortaio, per ottenere un pesto grossolano. Cospargi la carne con il trito e le olive rimaste, prosegui la cottura.

## COMPRA BENE

La carne di coniglio è magra, molto digeribile e nutriente. Nelle macellerie e al super troverai il coniglio già tagliato a pezzi: controlla che la carne sia di color rosa uniforme e le parti grasse (se ci sono) bianche e morbide.

1

2

3

# DELIZIE DI FESTA

Gli ovetti di zucchero con il cuore di cioccolato, amati da grandi e piccoli, richiamano il tema della Pasqua. Nei tipici colori pastello, donano pennellate di colore alla tua tavola.

Preparazione 1 ora

Cottura 45 min.

## Ciambella di Pasqua alla cannella

**Per 10 persone**
**Per l'impasto: 500 g di farina tipo 00**
**- 1 bustina da 7 g di lievito di birra secco**
**- 1 cucchiaio di zucchero semolato**
**- 2 cucchiai di zucchero vanigliato**
**- 250 ml di latte tiepido - 1 uovo**
**- 60 g di burro fuso - sale - farina e latte**
**Per farcire: 100 g di zucchero di canna**
**- 50 g di burro morbido - 2 cucchiaini di cannella in polvere**
**Per la guarnizione: cioccolato fondente al 75% - ovetti di zucchero - zucchero a velo**

**1** Mischia la farina con il lievito, 1 cucchiaino di sale, lo zucchero semolato e quello vanigliato in una ciotola capiente. Aggiungi il latte tiepido, l'uovo e il burro e lavora il tutto, fino a ricavarne un impasto liscio e morbido (se risulta troppo appiccicoso, aggiungi poca farina, nel caso contrario poco latte). Copri la ciotola con un telo e fai lievitare l'impasto in luogo caldo e senza correnti d'aria per circa 1 ora e mezza.
**2** Fodera una teglia tonda con carta da forno. Infarinati le mani e lavora nuovamente l'impasto, prendendolo dalla parte bassa della ciotola; stendilo sul piano infarinato creando un rettangolo di 1 cm di spessore. Mescola lo zucchero di canna con la cannella e il burro morbido; distribuisci sulla superficie del rettangolo. Arrotola il rettangolo partendo dal lato più lungo in modo molto stretto, poi taglia in due il rotolo nel senso della lunghezza.
**3** Affianca le due parti e intrecciale strettamente, poi chiudi la treccia a formare una ciambella (con la farcitura visibile nella parte superiore). Sigilla la ciambella pressando le estremità e trasferiscila nella teglia; spennellala tutta con il latte. Cuoci nel forno caldo a 180° statico sopra e sotto per circa 45 minuti. Sforna il dolce e fallo raffreddare su una gratella. Prima di servire, spolverizza con zucchero a velo e guarnisci con il cioccolato fuso a bagnomaria e gli ovetti.

# 8 primi con TAGLIATELLE E TAGLIOLINI

## I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave contemporanea

A CURA DI **SILVIA TATOZZI**
RICETTE DI **C.CASSÉ, D. FALSITTA, M. PILOTTO** E **B. RONCAROLO**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

## Al limone e capperi con fritto di zucchine e alici

**Per 4 persone**
**500 g di tagliolini freschi - 1 limone non trattato - 3 zucchine novelle - 1 cucchiaio di capperini - 150 g di alici pulite - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio di aglio - 1 cucchiaio di pecorino grattugiato - olio extravergine di oliva - sale**

**Spunta le zucchine**, lavale, asciugale, tagliale a julienne e falle dorare in padella con un filo d'olio. Poi scolale su carta assorbente da cucina e tienile in caldo. Fai rosolare dolcemente, nello stesso condimento, lo spicchio d'aglio spellato, unisci le alici, una manciata di foglie di prezzemolo tritate e prosegui la cottura per 5 minuti, mescolando. **Cuoci i tagliolini** in abbondante acqua bollente salata. Intanto scalda un filo d'olio in una padella capiente e unisci la scorza grattugiata del limone. Dopo 1 minuto aggiungi un po' di acqua di cottura della pasta, il pecorino, i capperini e una manciata di prezzemolo tritato. Scola i tagliolini al dente direttamente nella padella con il condimento di limone e capperi e mescola. Completa con le zucchine fritte e le alici rosolate e servi subito.

"Prima di friggere le zucchine e le alici, passale nella farina di riso e scuotile per eliminare quella in eccesso: saranno più croccanti!

**Daniela Falsitta**

Preparazione 15 min.
Cottura 20 min.

Preparazione 30 min.
Cottura 15 min.

"Se vuoi provare una variante più leggera e delicata del condimento, puoi sostituire la burrata con i fiocchi di latte.

**Cristiana Cassé**

## Al pesto di fave con burrata e pistacchi

**Per 4 persone**
**500 g di tagliatelle fresche - 200 g di fave sgranate - 1 spicchio di aglio - 2 ciuffi di menta - 60 g di pistacchi - 2 pomodori secchi sott'olio - 1 burrata - olio extravergine di oliva - sale**

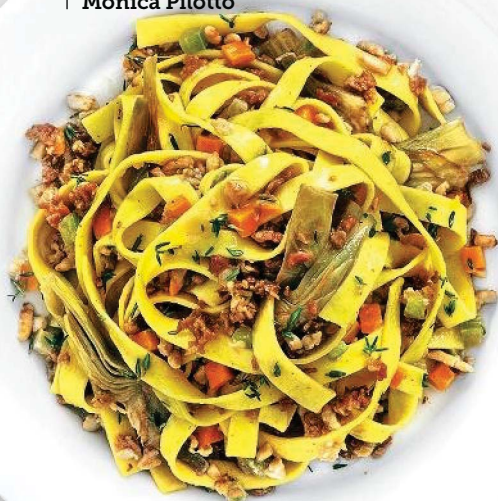
**Scotta i pistacchi** in acqua bollente per 2 minuti, scolali, spellali e asciugali. Sgocciola e trita i pomodori secchi. Sbollenta le fave in acqua salata per 3 minuti. Scolale, raffreddale in acqua fredda, elimina la pellicina che le riveste e poi tritale grossolanamente nel mixer con un pizzico di sale, l'aglio spellato, qualche foglia di menta, 1 cucchiaio di pistacchi e un filo d'olio. All'ultimo momento aggiungi al pesto la parte esterna della burrata e aziona di nuovo l'apparecchio per pochi istanti. **Cuoci le tagliatelle** in acqua bollente salata, scolale tenendo da parte 1 mestolo di acqua di cottura. Condiscile subito con il pesto di fave unendo l'acqua di cottura tenuta da parte. Distribuisci le tagliatelle nei piatti, aggiungi il cuore morbido della burrata tagliuzzato a tocchetti e ben sgocciolato, i pistacchi rimasti e i pomodori secchi tritati. Guarnisci, a piacere, con foglioline di menta.

# Con ragù di coniglio, salsiccia e carciofi al timo

**Per 4 persone**
**500 g di tagliatelle fresche - 300 g di polpa di coniglio - 120 g di salsiccia fresca - 1 carota piccola - 1/2 cipolla - 1/2 costa di sedano - 1 spicchio di aglio - 1 rametto di timo - 4 cuori di carciofo puliti - 1 dl di vino bianco secco - brodo di carne - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Raschia la carota**, spella l'aglio e la cipolla, elimina i filamenti dal sedano e trita tutti gli ortaggi preparati. Scalda 30 g di burro con 3 cucchiai di olio in una padella, fai rosolare il trito a fuoco medio per un paio di minuti; unisci la polpa di coniglio, una manciata di foglioline di timo e fai rosolare a fuoco dolce per 15 minuti circa, mescolando spesso. Bagna con il vino, fallo evaporare, copri a filo con il brodo caldo e prosegui la cottura del ragù a fuoco medio per 10 minuti circa, aggiungendo un po' di brodo poco alla volta.
**Fai saltare la salsiccia** sbriciolata in una padella antiaderente e cuocila senza condimento, mescolando in continuazione per mantenerla morbida. Affetta sottilmente i cuori di carciofo, uniscili al ragù di coniglio e infine aggiungi anche la salsiccia rosolata. Regola di sale e pepe e prosegui la cottura a fuoco dolce per altri 15 minuti, bagnando con un po' di brodo caldo. Cuoci le **tagliatelle** in abbondante acqua bollente salata, scolale e condiscile con il ragù preparato. Completa con qualche fogliolina di timo e servi subito.

"Per sbriciolare finemente la salsiccia, incidi il budello con le forbici ed eliminalo. Trasferiscila in un piatto, spezzettala e sgranala aiutandoti con una forchetta.

Monica Pilotto

Preparazione 40 min.

Cottura 50 min.

"Per eliminare dai gamberi il filetto nero, privali del guscio, incidili sul dorso con un coltellino e sfilalo aiutandoti con uno stecchino.

**Barbara Roncarolo**

# Con gamberi, pancetta dolce e salsa al timo

**Per 4 persone**
**500 g di tagliatelle fresche - 500 g di gamberi - 60 g di pancetta dolce - 20 g di cipolla - 20 g di carota - 20 g di sedano - 1 grosso pomodoro maturo - la scorza di 1/2 arancia non trattata - 2 rametti di timo - 1 cucchiaio di farina di riso - vino bianco secco - Brandy - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Trita la cipolla**, la carota e il sedano. Sbollenta il pomodoro, spellalo, elimina i semi e taglia la polpa a pezzetti. Lava i gamberi, sgusciali, privali del filetto nero e conserva teste e gusci. Fai appassire per 10 minuti a fuoco dolce il trito di verdure con 1 noce di burro e 1 cucchiaio di olio, mescolando spesso. Bagnali con il vino, 1/2 cucchiaio di Brandy e fai evaporare a fuoco vivo. Unisci la scorza di arancia, 1 rametto di timo, il pomodoro a pezzetti, le teste e i gusci dei gamberi.
**Mescola bene**, copri a filo con acqua bollente e cuoci a fuoco medio, finché il fondo di cottura si sarà ridotto della metà. Filtra il tutto con un colino a maglie larghe, dopo aver ben schiacciato le teste e i gusci. Rimetti il **brodetto** sul fuoco, regola di sale e pepe, unisci il timo rimasto, la farina di riso e prosegui la cottura per 10 minuti, continuando a mescolare con una frusta fino a ottenere una salsa cremosa.
**Taglia la pancetta** a dadini e rosolali in una padella antiaderente senza condimento. Non appena avrà rilasciato il suo grasso, aggiungi i gamberi tagliati a metà e falli saltare per 2-3 minuti a fuoco vivace. Regola di sale e pepe. Cuoci le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata, condiscile subito con la salsa preparata, aggiungi i gamberi con la pancetta, qualche fogliolina di timo e servi subito.

## COOK'S NOTES

**Tagliatelle Doc**
Il 16 aprile 1972 l'Accademia Italiana della Cucina ha depositato presso la Camera di Commercio di Bologna un campione "aureo" della tagliatella alla bolognese: la larghezza, "una volta cotta e servita in tavola", deve corrispondere alla rigorosa misura di 8 mm, ovvero alla 12.270ma parte dell'altezza della Torre degli Asinelli.

**CONDISCI SUBITO LA PASTA PER EVITARE CHE SI ASCIUGHI**

**Brodetto saporito**
Per estrarre fino in fondo il sapore dalle teste dei gamberi, passale prima insieme al fondo di cottura attraverso uno schiacciapatate e poi filtra il succo ottenuto con un colino a maglie larghe.

CARBONARA
# AD ARTE

**Occhio alla freschezza**
Le uova utilizzate per la carbonara subiscono solo una cottura rapidissima quando vengono a contatto con la pasta molto calda: è quindi importante che siano freschissime. Per verificarlo sgusciale in un piattino: il tuorlo dovrà presentarsi turgido e l'albume ben raccolto tutto intorno. Oppure immergile in una ciotola di acqua salata: se l'uovo è fresco, si adagerà sul fondo; in caso contrario tenderà a galleggiare.

**PER UN GUSTO PIÙ INTENSO USA GRANA E PECORINO IN PARTI UGUALI**

**Crema di uova**
Un paio di minuti prima di scolare, sistema la ciotola con la crema di uova sopra la pentola dove cuoce la pasta: in questo modo le uova si manterranno a una temperatura compresa tra i 65° e i 75°, rimanendo cremose e senza il rischio di "coagulare".

"Se vuoi ottenere una consistenza più cremosa, aggiungi al composto di uova 2-3 cucchiai di panna fresca.

**Barbara Roncarolo**

## Carbonara agli asparagi e prosciutto affumicato

**Per 4 persone**
**500 g di tagliolini freschi - 1/2 mazzetto di asparagi - 100 g di prosciutto cotto affumicato tagliato spesso - 2 uova - 1 tuorlo - 80 g di grana padano grattugiato - burro - sale - pepe**

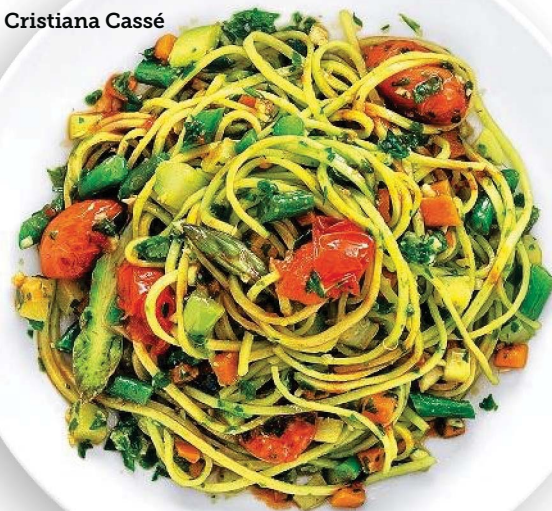
**Pulisci gli asparagi**, eliminando la base legnosa e spellando i gambi rimasti con un pelapatate. Lavali sotto acqua fredda corrente, tieni da parte le punte e taglia i gambi a julienne, nel senso della lunghezza. Trita molto grossolanamente il prosciutto e fallo rosolare in una padella antiaderente con una noce di burro e la julienne di asparagi per 5 minuti.
**Sguscia le uova** in una ciotola, unisci il tuorlo, il grana padano grattugiato, un pizzico di sale ed emulsiona con la frusta. Porta a ebollizione abbondante acqua salata, unisci le punte di asparago e, dopo 3 minuti, aggiungi anche i tagliolini e cuocili al dente. Sgocciolali con le punte direttamente nella padella con il prosciutto e gli asparagi. Unisci 1 mestolo di acqua di cottura e fai saltare per qualche istante. Trasferisci la pasta nella ciotola con la **crema di uova**, mescola, completa con una macinata di pepe e servi.

## Al pesto di spinaci e sughetto di ortaggi

**Per 4 persone**
**500 g di tagliolini freschi - 160 g di spinaci da insalata puliti - 20 g di mandorle spellate - 1 ciuffo di basilico - 40 g di grana padano - 1 carota novella - 100 g di fagiolini - 100 g di patate novelle - 100 g di zucchine novelle - 200 g di pomodorini ciliegia - 4 asparagi - 1 spicchio di aglio - 2 steli di erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale, anche grosso - pepe**

**Trita gli spinaci** grossolanamente nel mixer con un pizzico di sale grosso, 5 foglie di basilico, le mandorle, il grana padano a pezzetti e un filo d'olio. Raschia la carota, sbuccia le patate, spunta le zucchine, pulisci i fagiolini e spella la parte tenera dei gambi degli asparagi con un pelapatate. Taglia tutti gli ortaggi a dadini.
**Sbollenta le carote** in acqua leggermente salata per 5 minuti, poi aggiungi le patate e i fagiolini; dopo 2 minuti gli asparagi e, dopo 1 minuto, le zucchine. Spella e schiaccia l'aglio, fallo dorare per qualche minuto in una padella con 4 cucchiai d'olio, poi eliminalo. Unisci gli ortaggi preparati e falli insaporire per qualche minuto.
**Pulisci intanto i pomodori**, incidi leggermente i più piccoli e taglia a metà i più grossi e aggiungili nella padella. Regola di sale e pepe, unisci qualche foglia di basilico e l'erba cipollina tagliuzzata e prosegui la cottura a fuoco vivace per 3-4 minuti. Cuoci la pasta, condiscila subito con il pesto diluito con un paio di cucchiai di acqua di cottura della pasta, aggiungi il sugo di verdure preparato e servi subito.

"Per dare più colore al piatto usa anche i fiori delle zucchine: privali del pistillo e del gambo, spezzettali e aggiungili all'ultimo nel sugo di verdure.

**Cristiana Cassé**

Aggiungi un cucchiaio di olio all'acqua di cottura delle tagliatelle fresche: eviterà che si attacchino tra loro durante la cottura.

**Daniela Falsitta**

# Cacio e pepe con agretti e crema di patate all'aglio

**Per 4 persone**
**500 g di tagliatelle fresche - 1 mazzetto di agretti (barba dei frati) - 6 patate medie farinose - 2 spicchi di aglio - 6 dl di latte - 200 g di pecorino romano - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Porta a ebollizione 2 dl di latte**, unisci gli spicchi di aglio spellati e cuocili per 1 ora sostituendo il latte per 2 volte. Lava le patate e lessale partendo da acqua fredda per 30 minuti dall'ebollizione. Pulisci gli agretti, elimina la parte dei gambi più dura, lavali e sbollentali per 1 minuto in acqua salata. Sgocciolali bene e poi ripassali in una padella 1 minuto con un filo d'olio.
**Scola le patate e l'aglio**, schiacciali entrambi in una ciotola e condiscili con un filo d'olio. Regola di sale e mescola fino a ottenere una crema densa e omogenea. Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata e tieni da parte 1 mestolo di acqua di cottura. Grattugia il pecorino in una ciotola e diluiscilo con 3-4 cucchiai di acqua di cottura della pasta. Scalda un filo d'olio in una padella capiente e scola le tagliatelle direttamente nella padella.
**Unisci il pecorino**, una generosa macinata di pepe e l'acqua di cottura rimasta e mescola a fuoco medio per 1 minuto. Distribuisci nei piatti individuali 1 cucchiaio abbondante di crema di patate calda, aggiungi al centro le tagliatelle e gli agretti, completa con una generosa macinata di pepe e servi subito.

# Alla scarola con olive e filetti di acciuga

**Per 4 persone**
**500 g di tagliolini freschi - 1 cespo di scarola - 1 spicchio di aglio - 4 filetti di acciuga sotto sale - 1 peperoncino fresco - 1 ciuffo di basilico - aceto - 40 g di pecorino - olio extravergine d'oliva - sale**

**Metti a bagno i filetti di acciuga** in acqua e aceto per almeno 5 minuti. Poi sgocciolali e asciugali bene. Pulisci il peperoncino, privalo dei semi e tritalo finemente. Spella l'aglio e affettalo. Pulisci la scarola, sbollenta rapidamente le foglie, scolale e poi spezzettale. Fai rosolare l'aglio a fettine in una padella con un filo d'olio, aggiungi le acciughe, il peperoncino e la scarola. Cuoci a fuoco vivace finché la scarola avrà rilasciato tutta l'acqua.
**Cuoci i tagliolini** in acqua bollente salata, scolali nella padella tenendo da parte 1 mestolo di acqua di cottura e falli saltare con il condimento e l'acqua di cottura tenuta da parte. Completa con un filo d'olio, qualche foglia di basilico, il pecorino in scaglie e **servi**.

Se hai poco tempo, sostituisci i filetti di acciuga con la pasta di acciughe: falla sciogliere nella padella con un filo d'olio a fuoco dolce e poi unisci la scarola.

**Barbara Roncarolo**

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

## COOK'S NOTES

**Servi con stile**
Se vuoi presentare i tagliolini con un tocco in più, crea un nido di pasta per piatto aiutandoti con un mestolo e un forchettone. Oppure appoggia un tagliapasta di circa 10-12 cm di diametro al centro del piatto e disponi al suo interno 1/4 dei tagliolini conditi. Premi delicatamente con un cucchiaio, sfila il tagliapasta e crea altri 3 nidi con lo stesso procedimento.

DI CRISTIANA CASSÉ

**LO SAPEVI CHE...**
*LA GRANA FINE E UNIFORME È OTTENUTA CON UNA MACCHINA DETTA FINIMONDO*

**GUSTO DOLCE**
Il sapore gentile del salame Milano è dovuto alla particolare miscela (carne suina, carne bovina e grasso in parti uguali) e all'uso moderato delle spezie.

**La fetta**
Per una degustazione corretta è bene tagliarlo a macchina, a fette sottili: l'amalgama pastosa lo rende inadatto al taglio a coltello.

# salame Milano

È nato anticamente, forse prima del '500, nella campagna lodigiana, in particolare tra San Colombano al Lambro e Codogno. Nel tempo si è diffuso in tutta la Lombardia, fino a prendere il nome del capoluogo: questo grazie soprattutto a Francesco Peck, un salumiere di Praga, che nel 1883 aprì a Milano una gastronomia d'eccellenza (tuttora esistente) decretando il successo dell'insaccato. Mediamente ha un diametro tra i 6 e gli 11 cm, per una lunghezza da 20 fino a 60 cm: al variare del peso (2-4 chili), cambia anche la durata della stagionatura (3-9 settimane). È considerato un salume popolare, accessibile nel prezzo e nel sapore, e per questo molto apprezzato in tutta Italia. Grazie alla macina fine e alla fetta larga, viene considerato affine al salame ungherese, che però ha gusto ben diverso: è affumicato e contiene molte spezie, tra cui la paprika.

FOTO DI LUCA COLOMBO/ STUDIO XL

**IL SAPORE DELICATO E LA CONSISTENZA MORBIDA LO RENDONO UN VERO JOLLY IN CUCINA**

**384**

**CALORIE PER ETTO**
Un salume energetico, ma anche digeribile grazie all'occhiatura di grasso molto minuta.

## Consigli pratici

**1 Conservazione**
Trattandosi di un salame di grosse dimensioni difficilmente viene venduto intero. Quello tagliato al momento si mantiene solo per 2-3 giorni in frigo, quindi acquista una quantità adatta. Se lo togli dal sottovuoto, non lasciarlo nella vaschetta aperta (si asciugherebbe), ma proteggilo con un foglio di alluminio.

**2 In cucina** Dà il meglio con il pane milanese, la michetta, ma è ottimo anche nei sughi per la pasta, nelle torte salate e per farcire gli involtini.

## Involtini in salsa verde

Preparazione 40 minuti
Cottura 25 minuti
Dosi per 4 persone

**600 g di fesa di tacchino in fette di 1/2 cm di spessore - 10-12 fette di salame Milano - 50 g di grana padano grattugiato - 1 tuorlo - 1 cespo di catalogna - 1/2 patata gialla - 1/2 cipolla - 1 cucchiaio di senape dolce - 1/2 bicchiere di vino bianco - brodo vegetale - 2 rametti di salvia - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**Lava la catalogna**, scottala in acqua bollente salata, scolala e strizzala. Affetta la patata finemente. Trita la cipolla e falla stufare in padella con un filo d'olio. Unisci le verdure, pepa, copri a filo con brodo bollente e cuoci per 10 minuti. Frulla il tutto e sala se necessario.
**Batti le fette di carne** tra 2 fogli di carta da forno, salale, pepale e spalmale con la senape. Sistema su ognuna una foglia di salvia e una fetta di salame. Forma gli involtini e fissali con spago da cucina. Rosolali con poco olio, sfuma con il vino, aggiungi il rosmarino e cuoci coperto per 6-7 minuti: unisci poco brodo se necessario.
**Sbatti il grana** in una ciotola versando a filo 1/2 dl di brodo bollente. Poi incorpora il tuorlo e quindi ancora 1/2 dl di brodo caldo. Distribuisci la vellutata di catalogna nei piatti, aggiungi gli involtini con il loro sugo e irrora con la crema al grana.

## Filone alla ricotta e crema di fave

Preparazione 30 min. + riposo
Cottura 5 minuti
Dosi per 6-8 persone

**1 filone di pane di grano duro di 650 g con la crosta ben croccante - 1 kg di fave novelle con il baccello - 400 g di ricotta vaccina - 150 g di salame Milano in una sola fetta - 80 g di pecorino sardo - 40 g di pistacchi sgusciati - 1/2 spicchio d'aglio - 1 rametto di maggiorana - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

STEP BY STEP

1 **Spella il salame** e taglialo a cubetti. Lascia sgocciolare la ricotta in un colino per mezz'ora. Intanto scotta i pistacchi per 1 minuto in acqua bollente, scolali, lasciali intiepidire leggermente e spellali. Asciugali con carta da cucina e tritali grossolanamente. Mescola la ricotta con il salame e i pistacchi, sala il composto e pepalo.

2 **Sgrana le fave**, scottale in acqua bollente salata per 3-4 minuti, sgocciolale e privale della pellicina che le riveste. Frullale per qualche istante con l'aglio spellato, 20 g di pecorino, le foglie di maggiorana e un po' di pepe. Poi aggiungi olio in modo da ottenere un composto cremoso ma denso. Taglia il pecorino rimasto a cubettini e mescolali alla crema di fave.

3 **Priva il pane** delle estremità e, con l'aiuto di un coltello a lama lunga ben affilata, svuotalo della mollica lasciandone almeno 1 cm attaccata alla crosta. Farcisci il pane a cucchiaiate alternando i composti di ricotta e di fave, in modo che al taglio il ripieno risulti un po' variegato. Richiudi il pane con le estremità tagliate, fascialo ben stretto con un foglio di alluminio e mettilo in frigo per qualche ora. Servilo tagliato a fette spesse (usa un coltello a lama seghettata).

RICETTA DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

DI **MAURO COMINELLI**

# Arrosto tiepido con capperi e olive

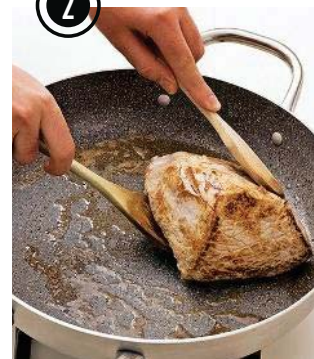
Preparazione **20 minuti**
Cottura **55 minuti**
Dosi per **4 persone**

**800 g di magatello di vitello - 2 spicchi d'aglio - 50 g di olive nere - 50 g di olive verdi - 2 cucchiai di capperi sotto sale - 30 g di cetriolini agrodolci - 1 limone non trattato - 1 dl di vino bianco secco - 30 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**1** Dissala i capperi sotto acqua fredda corrente, mettili in una ciotola con acqua tiepida per una decina di minuti, cambiando l'acqua un paio di volte; sgocciolali, strizzali e tritali. Sgocciola le olive e i cetriolini dal liquido di conservazione e sminuzzali. Lava accuratamente il limone, asciugalo, grattugia la scorza, spremi l'agrume e filtra il succo.
**2** Sciogli il burro con un filo d'olio in una casseruola che possa andare in forno, rosola l'aglio spellato ed eliminalo. Fai dorare la carne uniformemente, girandola con due cucchiai di legno, irrorala con vino e succo di limone e insaporisci con sale e pepe.
**3** Cuoci l'arrosto in forno già caldo a 180° per 45 minuti; di tanto in tanto giralo e bagnalo con il fondo di cottura. Sfornalo e avvolgilo in un doppio foglio di alluminio e mettilo in freezer. Aggiungi al fondo di cottura il mix di capperi, olive e cetriolini e la scorza del limone grattugiata; versa tutto in un contenitore ermetico e metti in freezer. Conserva entrambi per 1 mese.

**PER SERVIRE**
Estrai arrosto e salsa dal freezer e portali a temperatura ambiente. Metti la carne ancora avvolta nell'alluminio in forno a 160° per 10 minuti. Intanto versa il sugo in un pentolino e scaldalo a fuoco basso; completalo con poco prezzemolo e basilico tritati. Estrai la carne tiepida dall'alluminio, tagliala a fette sottili e servila con il sugo caldo.

**LO SAPEVI CHE...**
*I CAPPERI SONO I BOCCIOLI DI UN ARBUSTO MEDITERRANEO*

FOTO DI MAURO PADULA

# Gnocchi alla romana

Preparazione **25 min. + riposo**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

**250 g di semolino - 1 litro di latte fresco - 2 tuorli - parmigiano reggiano grattugiato - burro - noce moscata - sale**

**1** Sciacqua una casseruola sotto acqua fredda corrente, versaci il latte, portalo a ebollizione e sala; fodera un vassoio con carta da forno bagnata e strizzata. Versa il semolino a pioggia nel latte, mescolando con una frusta, per evitare di formare grumi. Prosegui la cottura per 3-4 minuti, continuando a mescolare.

**2** Incorpora alla polentina fuori dal fuoco, 40 g di burro a fiocchetti, 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato, i tuorli, uno alla volta, e una grattugiata di noce moscata. Mescola bene con la frusta. Versa il composto ottenuto nel vassoio e pareggialo con la spatola, in modo da ottenere un rettangolo di circa 34x24 cm di lato e 1 cm di spessore. Pareggia ancora con il palmo della mano bagnato, di volta in volta, in acqua fredda: in questo modo la superficie risulterà ben liscia. Lascia raffreddare il composto per almeno 10-15 minuti.

**3** Ricava tanti dischetti con un tagliapasta di 6-7 cm, bagnandolo ogni volta in acqua fredda. Disponi gli gnocchi alla romana, man mano che li prepari, in una pirofila imburrata, sovrapponendoli solo leggermente. Quando avrai ottenuto tutti i dischetti, impasta nuovamente i ritagli, per ottenere un nuovo rettangolo, pareggialo con il palmo della mano bagnato e ricava gli ultimi dischetti, poi distribuiscili nella pirofila. Chiudi con pellicola e metti in freezer; conserva al massimo per un mese.

FOTO DI MAURO PADULA

**PER SERVIRE**
Fai scongelare gli gnocchi a temperatura ambiente, elimina la pellicola e completali con 40 g di burro a fiocchetti e con 2-3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato. Cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti e servi.

## IMPARA L'ARTE DELL'IMPASTO CON I FASCICOLI

# Mani in Pasta

### Scopri il piacere di realizzare pasta, pizza e pane fatti in casa

**In edicola dal 4 aprile** la collezione dedicata alle tecniche base per preparare qualsiasi tipo di composto, dalla scelta delle farine ai trucchi per far lievitare il pane, dalla perfetta stesura alla correzione dei difetti dell'impasto. In più tante ricette appetitose, suddivise per argomento e spiegate step by step. Inoltre, in ogni uscita un indispensabile utensile in legno con inserti in metallo per mettere subito in pratica tutto ciò che hai imparato.
Per non perdere nemmeno un numero vai su www.collezionemaniinpasta.it

Con il primo numero un setaccio (**€ 1,99** oltre al prezzo di GialloZafferano).

**L'importanza del setaccio**
Si tratta di un semplice strumento dotato di una maglia a trama fitta attraverso la quale far passare la farina, così da renderla sottile e impalpabile, ideale per una migliore lievitazione.

# veg a modo mio

IL CAPOSQUADRA

## Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

**Intrecci di tradizione**
I culurgiones, tipici della regione dell'Ogliastra, sono saporiti fagottini di pasta ripiena di patate, menta e formaggio, dalla tradizionale chiusura a spiga di grano. La mia amica regista Giorgia, di origini sarde, mi ha pazientemente insegnato i segreti di questo prezioso intreccio, ma anch'io ho un segreto da svelarti: chiusi a raviolo non si chiameranno più culurgiones, ma avranno lo stesso un delizioso sapore!

## Culurgiones di patate viola con i carciofi

### Tradizione sarda in salsa pop

**Sono stata in Sardegna fuori stagione, alla scoperta dell'entroterra. Si dice che questa sia un'isola che volge le spalle al mare perché tutto guarda alla terra con orgoglio. Così sono i culurgiones: l'incontro tra ingredienti semplici che danno forma a qualcosa di prezioso, a cui ho aggiunto un tocco di colore!**

Lessa 500 g di patate viola e schiacciale con lo schiacciapatate. Aggiungi 50 g di pecorino sardo grattugiato, 40 ml di olio, le foglie di 1 ciuffo di menta tritate, sale, pepe e 1 spicchio d'aglio spremuto. Mescola e trasferisci il composto in frigo a rassodare. Intanto prepara la pasta amalgamando 150 g di farina 00, 110 g di semola, sale, 10 ml di olio e 140 ml di acqua. Forma una palla, coprila con pellicola e lasciala riposare a temperatura ambiente per 30 minuti. E ora fai i culurgiones. Stendi la pasta con l'apposita macchina, passandola fino alla penultima tacca. Con il tagliapasta da 9 cm ricava tanti dischi e suddividi al centro di ciascuno il ripieno. Premi delicatamente in modo da appiattire leggermente il composto e pinza la base premendo la pasta tra il pollice e l'indice. Dopodiché pizzica con le dita raccogliendo l'estremità del raviolo e portandola prima da un lato e poi dall'altro in modo da chiudere anche l'altra estremità e ottenere una specie di spiga. Prepara il condimento: rosola 1 spicchio d'aglio con un filo d'olio, unisci 3 carciofi puliti e tagliati a fettine sottili. Regola di sale e cuoci 5 minuti. Tuffa pochi culurgiones per volta in acqua bollente salata per 2-3 minuti e scolali nella padella con i carciofi. Mescola e completa con scaglie di pecorino sardo, foglie di menta e pepe. Per 4 persone.

### Prepara e congela

Un sabato di pioggia, mani sporche di semola, amiche unite dalla passione per gesti di altri tempi: fare i culurgiones insieme è così divertente che vedrai, una volta preso il via uno tira l'altro! Preparane una doppia o tripla dose, sbollentali e sistemali stesi su vassoi; una volta solidificati, distribuiscili nei sacchettini da freezer, in modo da averli pronti da gustare.

FOTO DI SARA D'ALBERTO

Preparazione 40 min.

Cottura 20 min.

### Asparagi top

Per farcire questi cannelloni scegli quelli verdi: tra le eccellenze ci sono quelli Igp di Altedo, tra Bologna e Ferrara, teneri e saporiti. All'acquisto, controlla che le punte siano sode e croccanti, con squame serrate e gambi turgidi, di colore uniforme, senza macchie.

# invito di PRIMAVERA

**Un menu chic ricco di gusto, declinato nei toni del verde e dell'oro: crosticine irresistibili, ripieni golosissimi e involucri dorati promettono e mantengono tanto sapore ed eleganza**

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Ricette di **Alessandra Avallone** Food stylist

## Cannelloni di erbette, asparagi e piselli

**Per 6 persone**
**12 sfoglie di pasta all'uovo fresca per lasagne - 1 grosso mazzo di asparagi - 1 mazzetto di cipollotti - 1 mazzetto di erbette - 100 g di piselli freschi sgranati - 4 dl di latte - 50 g di farina - 100 g di grana padano grattugiato - noce moscata - 1 dl di panna fresca - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**Taglia le punte** degli asparagi lavati, cuocile per 3 minuti e scolale; lessa i gambi, scolali, frullali e passali al setaccio. Prepara una besciamella densa con la farina, 3 cucchiai di olio e il latte. Quando la salsa prende il bollore, aggiungi il frullato di gambi di asparago, mescola e cuoci ancora per 2 minuti. Insaporisci la salsa con metà del grana, sale, pepe e noce moscata e falla raffreddare.
**Taglia le erbette** a striscioline. Affetta i cipollotti, lavali e stufali in padella con 2 cucchiai di olio; aggiungi le erbette e i piselli, sala, copri e cuoci per 5 minuti. Togli il coperchio, mescola e fai evaporare l'acqua in eccesso. Unisci le verdure cotte e le punte di asparagi alla besciamella preparata. Porta a bollore abbondante acqua con 2 cucchiai di olio, sala, scotta le sfoglie di pasta per 1 minuto, una alla volta, e sgocciolale con il mestolo "ragno".
**Farcisci ogni sfoglia** di besciamella con le verdure, arrotolala e sistemala in una teglia oliata. Mescola il grana padano rimasto con la panna, profuma con noce moscata e versa tutto sopra i cannelloni. Cuoci in forno già caldo a 180° per 15-20 minuti.

## Chicche delicate

Sono le uova di quaglia: tre volte più piccole di quelle di gallina, hanno gusto più tenue, consistenza cremosa e cottura breve. Prima di sgusciarle, picchiettale e lasciale a bagno in una ciotola con acqua fredda per 5 minuti per facilitare il distacco dei gusci.

# Mini flan di ricotta alla menta

**Per 6 persone**
**500 g di ricotta soda - 250 g di farina - 200 g di zucchero - 100 g di burro - 3 uova - 2 cucchiai di rum (a piacere) - il succo di 1/2 limone - 10 g di menta secca sbriciolata - 1 ciuffo di menta fresca**

**Lavora nel mixer la ricotta** con le uova, 170 g di zucchero. Aggiungi lentamente il burro fuso intiepidito, mentre mescoli a bassa velocità. Incorpora la farina, il succo di limone e la menta essiccata. Rivesti di carta forno inumidita e strizzata 12 stampini da muffin di 6 cm di diametro. **Versaci la preparazione** e cospargi con lo zucchero rimasto. Cuoci a 180° per 35-40 minuti; controlla la cottura infilando uno stecchino al centro dei mini flan. Sformali e lasciali raffreddare; servi i dolci guarniti con la menta fresca.

Preparazione 35 min.

Cottura 40 min.

# Nidi di erbe con uova di quaglia croccanti

Preparazione 15 min.

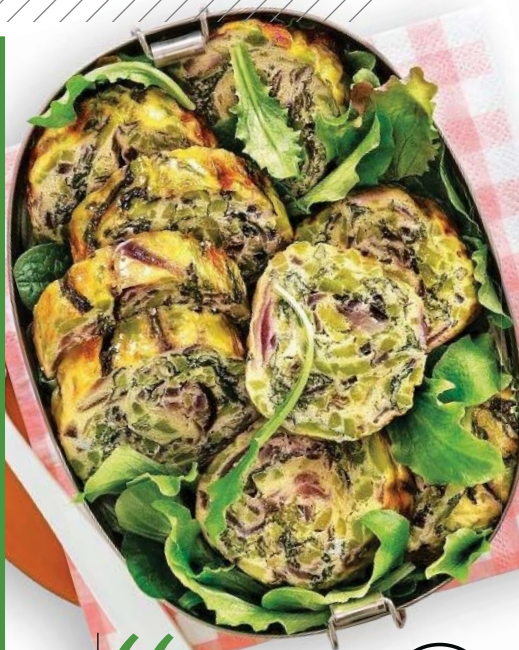
Cottura 15 min.

**Per 4 persone**
**800 g di erbe primaverili (erbette novelle, papavero, cimette di cavolo, rucola, cime di rapa, tarassaco) - 16 uova di quaglia - 2 spicchi di aglio - 2 cucchiai di pinoli - 1 cucchiaio di uvetta - 1/2 bustina di zafferano - 2 cucchiai di grana padano grattugiato - 60 g di pangrattato - 1 uovo grande - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**Lessa le uova di quaglia** per 2 minuti, raffreddale in acqua e sgusciale senza romperle. Monda e lava le erbe, spezzettale con le mani e sbollentale per 2 minuti in acqua salata. Scolale e ripassale in padella con 3 cucchiai di olio e 2 spicchi di aglio. Aggiungi l'uvetta, i pinoli, lo zafferano, poco pepe e lascia insaporire per 10 minuti. **Dividi le erbe** in 4 porzioni e sistemale a nido sui piatti individuali, aiutandoti con un forchettone. Passa le uova di quaglia nell'uovo di gallina sbattuto e nel pangrattato mescolato con il grana. Friggile poi in abbondante olio bollente, girandole con cura da tutti i lati. Scolale e mettine 4 al centro di ogni nido di verdura nei piatti. Servi caldo.

# piatti *sfiziosi per* I PRIMI PICNIC

## Blogger e giornalisti creano sfiziose ricette veg che piacciono a tutti

RICETTE DI **SILVIA BOMBELLI, PATRIZIA ZANETTE, DIEGO STADIOTTI** E **SILVIA TATOZZI**
A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

"Quando lo tagli, per evitare che si rovini, usa un coltello lungo a lama seghettata: fai movimenti decisi avanti e indietro.

**Silvia Bombelli**

## Rotolo di frittata con fave e lattuga

**Per 4 persone**
**6 uova - 200 g di fave sgranate - 1 cespo di lattuga - 200 g di misticanza - 60 g di pecorino romano - 1 cipolla rossa - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**Pulisci la lattuga**, lavala e tagliala a striscioline. Trita finemente le fave. Spella la cipolla, tagliala a fettine sottili e falla stufare a fiamma dolce con 3 cucchiai di olio in una padella antiaderente. Unisci le fave e la lattuga, sala, pepa e cuoci per 7-8 minuti finché tutta l'acqua di vegetazione sarà evaporata. Lascia raffreddare.
**Sbatti le uova** in una ciotola con 20 g di pecorino grattugiato e una presa di sale e poi incorpora le verdure cotte. Scalda 4 cucchiai di olio in una padella antiaderente del diametro di 22 cm, unisci il composto di uova e cuocilo in modo che il fondo risulti rappreso e la superficie ancora morbida.
**Fai scivolare la frittata** su un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, arrotolala, avvolgila nella carta e lega le estremità con spago da cucina. Metti il rotolo in forno caldo a 180° e cuocilo per 20 minuti; poi lascialo raffreddare. Servilo a fette con il pecorino rimasto a scagliette e la misticanza condita condita con olio e sale.

"Per infarinarle più facilmente, dai forma sferica alle polpette, versa la farina in una padella, disponi le polpette e falle ruotare.

**Diego Stadiotti**

## Polpettine di feta agli aromi e uvetta

**Per 4 persone**
**200 g di feta - 200 g di pomodorini ciliegia - 2 uova - 50 g di farina - 10 g di finocchietto selvatico - 20 g di uvetta - 4 foglie di menta - olio extravergine d'oliva - peperoncino piccante in polvere - sale**

**Metti a bagno l'uvetta** in acqua tiepida per 20 minuti. Intanto, sciacqua la feta sotto l'acqua corrente per eliminare l'eccesso di salamoia, asciugala con carta da cucina e sbriciolala. Sbatti le uova, versale nel bicchiere del mixer e frullale con la feta, un pizzico di peperoncino e una presa di sale fino a ottenere un composto omogeneo. Trita la menta e il finocchietto. Sgocciola l'uvetta e asciugala. Mescola erbe e uvetta con il composto di feta.
**Versa la farina** in un piatto, preleva un cucchiaio di impasto, arrotondalo con le mani schiacciandolo leggermente e fallo cadere nella farina. Giralo sull'altro lato finché sarà ben ricoperto di farina e trasferiscilo su un tagliere. Ripeti l'operazione fino a terminare l'impasto.
**Scalda 4 cucchiai di olio** in una padella antiaderente e cuoci le polpettine a fiamma vivace per 5 minuti: girale per una doratura uniforme. Scolale su carta da cucina, lasciale raffreddare e trasferiscile in un contenitore da asporto. Al momento di servire, mescolale delicatamente con i pomodorini tagliati a metà e conditi con olio e sale.

“Perché le frittatine abbiano una consistenza gradevole, affetta i carciofi molto sottilmente.

**Silvia Tatozzi**

# Frittatine al forno con piselli e carciofi

**Per 4 persone**
**200 g di piselli sgranati (anche surgelati) - 4 carciofi - 4 uova - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 piccola cipolla bionda - 1 limone - 1 rametto di timo - 1 rametto di maggiorana - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Pulisci i carciofi** privandoli di gambi, punte, foglie esterne più dure e fieno interno. Tagliali a fettine e immergile via via in acqua acidulata con il succo del limone perché non anneriscano.
**Sbuccia la cipolla** e tritala finemente. Falla stufare a fiamma dolce in una casseruola con 4 cucchiai di olio e 2 di acqua finché sarà morbida e trasparente. Unisci i carciofi ben sgocciolati, i piselli e 2 dl di acqua e cuoci le verdure per circa 10 minuti in modo che l'acqua evapori completamente. Sala, pepa e unsici le foglioline del timo e della maggiorana tritate.
**Rivesti 8 stampini** da muffin con carta da forno bagnata e strizzata lasciando che sbordi un po'. Suddividi all'interno i 2 terzi delle verdure, aggiungi le uova sbattute con il parmigiano e completa con le verdure rimaste. Cuoci le frittatine in forno caldo a 180° per 15 minuti circa, finché le uova saranno rapprese.

# Cous cous con carote arrosto e pesto di noci

**Per 4 persone**
**200 g di cous cous a grana grossa - 500 g di carote - 50 g di gherigli di noce - 1 arancia non trattata - 2 rametti di maggiorana - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 spicchi d'aglio - 3 dl di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**Versa il brodo** in una casseruola e portalo a ebollizione. Spegni il fuoco, unisci il cous cous, metti il coperchio e lascia raffreddare. Intanto, raschia le carote, lavale e riduci ognuna in 4 spicchi nel senso della lunghezza. Trasferiscile in una teglia rivestita con carta da forno, condiscile con olio, sale e gli spicchi d'aglio schiacciati e cuocile in forno caldo a 180° per 25 minuti circa (devono risultare leggermente dorate).
**Lava l'arancia** e grattugia la metà della scorza. Ricava il succo e filtralo con un colino. Pulisci il prezzemolo e la maggiorana, lavali, asciugali e frullali con le noci, 3 cucchiai di olio, il succo di arancia e una presa di sale fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo.
**Sgrana il cous cous** con i rebbi di una forchetta. Sgocciola le carote dal fondo di cottura e tagliatele a fettine (elimina l'aglio). Versa il cous cous nella teglia delle carote e mescolalo in modo che assorba il condimento. Trasferiscilo in un **contenitore** e aggiungi le carote, il pesto di noci e la scorza di arancia grattugiata.

“Porta con te un po' di erbe fresche e uniscile subito prima di pranzare: il piatto sarà più bello e più buono.

**Patrizia Zanette**

## COOK'S NOTES

**Prepara prima e conserva in frigo**
Puoi cucinare tutte le ricette di queste pagine il giorno prima, in modo da poter fare una partenza rilassata. Bastano solo pochi accorgimenti per la conservazione. Non confezionare i cibi ancora caldi: si sviluppa condensa e si bagnano. Mettili in frigo ben protetti nei recipienti per preservarne fragranza e consistenza. Aggiungi un foglio di carta da cucina o da forno sul fondo del contenitore: assorbirà l'umidita in eccesso.

**CHIUDI I CONTENITORI CON I CIBI SOLO ALL'ULTIMO**

## COOK'S NOTES

**I contenitori**
Per evitare che le preparazioni si rompano o si sbriciolino durante il trasporto, usa contenitori rigidi che le contengano in misura. Oppure riempi l'eccesso di spazio avvolgendo il cibo con carta da forno.

**TAGLIA TUTTE LE PIETANZE PREPARATE IN PICCOLE PORZIONI**

**Fai prendere aria**
Quando hai raggiunto la meta del tuo picnic, poco prima di mangiare, apri i contenitori, muovi un po' il cibo e lascialo arieggiare per qualche minuto: perderà l'aspetto traslucido e la consistenza umida tipiche delle pietanze che sono state a lungo in un recipiente. Fa eccezione solo la torta alle mandorle: se non prende aria, ci guadagna.

# Torta alle mandorle con sciroppo al cardamomo

**Per 6-8 persone**
**200 g di farina 00 - 100 g di zucchero di canna - 200 g di mandorle non spellate - 100 g di yogurt greco - 100 g di miele di acacia - 3 uova - 1 limone non trattato - 1,5 dl di olio di semi di girasole - 1 cucchiaino di lievito per dolci - 4 bacche di cardamomo verde - sale**

**Trita le mandorle** nel mixer con lo zucchero. Setaccia la farina con il lievito facendola cadere in una ciotola e unisci la miscela di mandorle. **Sbatti le uova** fino a renderle spumose e poi incorpora lo yogurt, un pizzico di sale, l'olio e la scorza del limone grattugiata. Versa il composto sulla farina e mescola. Disponi l'impasto in uno stampo da plumcake di 22x8 cm rivestito con carta da forno bagnata e strizzata e cuoci in forno caldo a 180° per 35 minuti. Lascia raffreddare la torta. **Versa il miele** in un pentolino con le bacche di cardamomo aperte, il succo del limone e 1 dl di acqua. Fai sobbolire il tutto per 2-3 minuti, lascia raffreddare e filtra. Servi la torta a fette con sopra un po' di sciroppo al miele.

"Per preservare la morbidezza della torta, avvolgila prima con carta da cucina e poi con un foglio di alluminio.

**Silvia Bombelli**

"Se vedi che i cipollotti scuriscono troppo in cottura, appoggia sulla teglia un foglio di alluminio, senza sigillarlo.

**Silvia Tatozzi**

# Torta di riso, primosale e cipollotti

**Per 4 persone**
**200 g di riso Arborio - 2 dl di latte - 150 g di primosale - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 2 uova - 1 mazzo di cipollotti - 40 g di pangrattato - olio extravergine d'oliva - 20 g di burro - noce moscata - sale**

**Porta a ebollizione** abbondante acqua salata, unisci il riso e cuocilo per 16 minuti circa in modo che risulti al dente. Scolalo e lascialo raffreddare. Sbatti le uova in una ciotola con una presa di sale e un pizzico di noce moscata, quindi mescolale con il riso, il parmigiano, il primosale tritato finemente, il latte e 1/2 decilitro di olio.
**Pulisci i cipollotti** lasciando attaccata la parte più tenera delle foglie, lavali e scottali in acqua bollente salata per 1 minuto. Scolali, raffreddali sotto l'acqua corrente e tagliali a metà nel senso della lunghezza.
**Ungi una teglia** rettangolare di 20x15 cm con il burro, cospargila con il pangrattato ed elimina l'eccesso. Unisci il composto di riso, coprilo con i cipollotti, spennella questi ultimi con un filo di olio e cuoci la torta in forno caldo a 180° per circa 40 minuti. Servila tagliata a quadrotti.

> Per accorciare i tempi sostituisci le crêpes di farina di ceci con quelle già pronte che trovi sugli scaffali del super.
>
> **Patrizia Zanette**

# Insalata di zucchine e crêpes di ceci

**Per 4 persone**
**90 g di farina di ceci - 300 g di zucchine - 40 g di pomodori secchi sott'olio - 8 olive Kalamata - 1 limone - 2 rametti di timo - olio extravergine d'oliva - peperoncino in scaglie - sale**

**Setaccia la farina** di ceci facendola cadere direttamente in una ciotola e unisci le foglioline di timo tritate finemente, 2 cucchiai di olio e una presa di sale. Aggiungi a filo 2,5 dl di acqua e contemporaneamente mescola con una frusta. Copri la ciotola con un foglio di pellicola per alimenti e lascia riposare la pastella per 30 minuti.
**Lava le zucchine**, spuntale, tagliale a fette di 2 mm di spessore nel senso della lunghezza e cuocile sulla piastra bollente da ambo i lati.
**Scalda una padella** antiaderente di 18 cm di diametro, ungila con pochissimo olio, unisci un mestolino di pastella e distribuiscila sul fondo. Cuoci la crêpe finché i bordi iniziano a dorare, girala, cuocila per altri 30 secondi e falla scivolare in un piatto. Prosegui allo stesso modo fino a terminare gli ingredienti. Impila le crêpes e tagliale a strisce di 1 cm circa di larghezza. Mescolale con le zucchine, le olive ridotte a filetti e i pomodori secchi a pezzettini. Metti in un **barattolo** a chiusura ermetica 4 cucchiai di olio, una presa di sale, un pizzico di peperoncino in scaglie e il succo di limone filtrato, scuoti per qualche secondo e condisci la preparazione.

> Asciuga bene le fettine di ravanello per evitare che bagnino il pane e infilale negli spiedi 2-3 alla volta per non romperle.
>
> **Diego Stadiotti**

# Spiedini di sandwich alle uova e ravanelli

**Per 4 persone**
**8 fette di pane in cassetta ai cereali - 4 uova - 40 g di yogurt greco - 3 ravanelli - 1/2 limone - 1 cucchiaino di senape - 2 cetriolini sott'aceto - 1 cucchiaino di capperini sott'aceto - 4 foglie di dragoncello - sale**

**Metti le uova in un pentolino**, coprile con acqua fredda e cuocile per 8 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Scolale, raffreddale sotto l'acqua corrente e sgusciale.
**Trita i cetriolini** e i capperi con le foglie di dragoncello. Taglia le uova a tocchetti, trasferiscile in una ciotola, schiacciale con una forchetta e mescolale con la senape, una presa di sale, lo yogurt, il trito preparato e 1 cucchiaino di succo di limone. Pulisci i ravanelli, lavali, tagliali a fettine sottilissime e mettile a bagno in acqua fredda.
**Priva le fette** di pane della crosta, spalmane 4 con il composto di uova e coprile con le fette rimaste. Avvolgi i sandwich in un foglio di pellicola per alimenti e falli riposare per 30 minuti in frigo. Elimina la pellicola e taglia ogni sandwich lungo le diagonali, in modo da ottenere 4 triangoli. Sgocciola le fettine di ravanello, asciugale e alternale ai sandwich sugli spiedi.

CONTENITORI DI SMALLABLE, GUZZINI E KÜNZI

## LAST MINUTE

**Fino al momento di partire** o, meglio ancora, fin quando arrivi sul posto, conserva in contenitori separati i componenti asciutti e quelli bagnati di alcuni piatti: le crêpes e le zucchine, le polpette e i pomodori, vanno assemblati il più tardi possibile. Per i sandwich, prepara pure la salsa di uova il giorno prima, ma spalmala sul pane la mattina della partenza. Anche i condimenti vanno aggiunti all'ultimo minuto, altrimenti cuociono i cibi: trasportali gia pronti in un barattolo (anche lo sciroppo per la torta).

DI **MONICA PILOTTO**

**LO SAPEVI CHE...**
*CONTENGONO MENO AMIDO DI QUELLE TRADIZIONALI E SONO PIÙ RICCHE DI ZINCO E SELENIO*

**RIGOROSAMENTE CON LA BUCCIA** Sono rivestite da una pellicina sottile che non va eliminata. Prima di cuocerle però, vanno strofinate con uno spazzolino, poi lavate bene sotto l'acqua fredda corrente

# patate novelle

**Le rosse più famose**
Sono Asterix, Desirée, Rubinia e quella di Colfiorito Igp; tutte hanno polpa soda e buccia ricca di vitamine e sali minerali

Non sono una varietà particolare, ma patate raccolte in anticipo sui tempi di maturazione: minute e con la buccia sottilissima, ricca di preziosi nutrienti e buona da mangiare, sono tutte figlie del vigoroso tubero resistente a freddo, siccità, sbalzi di calore e terreni sterili. Le migliori sono quelle primaverili, molto popolari la novella di Galatina e le varietà Adora, Agata, Spunta, Nicola, Mondial e Timate. Come tutte le patate possiedono notevoli qualità: economiche (meno di € 2 per 1,5 kg di patate novelle), fonte di minerali (fosforo, ferro, potassio, magnesio) e di carboidrati complessi, non contengono glutine, saziano e apportano il 40% di calorie in meno rispetto a una porzione equivalente di pasta o di riso. Vengono chiamate anche primaticce queste patate in versione mignon che conquistano i palati più fini con la loro polpa tenera, di sapore delicato. Sono ottime arrostite in forno, cotte a vapore e saltate in padella, ma non sono adatte a fare gli gnocchi perché, essendo povere di amido, non farebbero legare l'impasto.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

**EVITA DI METTERLE IN FRIGORIFERO E CONSERVALE LONTANO DA CIPOLLE E MELE CHE STIMOLANO LA CRESCITA DEI GERMOGLI**

# 70 cal

**OGNI 100 G**
sono meno caloriche delle patate comuni (85 cal)

## In cucina

**1 Conserva** Tienile in un sacchetto di carta, al fresco e al buio per non più di 6 giorni. Oltre perdono la consistenza soda e si formano macchie verdi in cui si accumula la solanina, una sostanza tossica. Una volta cotte, consumale subito.
**2 Cuoci** Provale arrostite in forno con aglio e rosmarino, cotte a vapore con un velo di senape o saltate in padella. Ottime anche farcite con mozzarella, capperi e pomodorini. Per una cottura uniforme, sceglile tutte più o meno della stessa dimensione.

## Tortilla al finocchietto

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

**400 g di patate novelle - 6 uova - 1 spicchio d'aglio - 20 g di finocchietto selvatico - 50 g di pecorino toscano semistagionato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**Lava le patate** sotto il getto di acqua fredda corrente e sfrega delicatamente la buccia con una spazzolina per eliminare tutti i residui di terra. Asciugale e tagliale in 4 spicchi. Trasferiscile in una pentola con acqua fredda e cuocile per 15 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Scolale, mettile in una ciotola e condiscile con 4 cucchiai di olio.
**Spella l'aglio**, mettilo nel mixer con il finocchietto lavato e trita tutto; scalda 4 cucchiai d'olio in una padella che possa andare in forno o in una teglia rotonda, unisci il trito preparato e, dopo qualche secondo, aggiungi le patate preparate. Fai insaporire per 4-5 minuti e regola di sale.
**Sguscia le uova** in una ciotola, unisci il pecorino grattugiato, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe, sbattile leggermente, versale nella padella con le patate e trasferisci il recipiente in forno già caldo a 160° per circa 20 minuti. Lascia riposare la tortilla per 5 minuti e servi.

## Aromatiche in doppia cottura

Preparazione **15 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

**600 g di patate novelle a buccia rossa - 3 spicchi d'aglio - 1 rametto di rosmarino - 1 ciuffo di salvia - 3/4 foglie di alloro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

STEP BY STEP

**1 Lava le patate** sotto acqua fredda corrente, strofinandole con uno spazzolino per eliminare qualsiasi traccia di terra. Lessale in acqua salata con gli spicchi d'aglio spellati e un mazzetto guarnito di rosmarino e alloro. Scolale quando sono tenere, ma ancora sode.

**2 Disponile in un'ampia teglia** da forno e schiacciale appena con il pestacarne. Poi irrorale con 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva.

**3 Aggiungi** qua e là abbondanti foglie di salvia e profuma il tutto con una macinata di pepe. Trasferisci la teglia in forno già caldo a 180° per 20 minuti o finché le patate saranno ben croccanti e dorate. Servile ancora calde.

RICETTA DI ALESSANDRA AVALLONE, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

# NOVITÀ
## DALLE AZIENDE

### LATTERIA TRE CIME
## L'ORIGINALE DOBBIACO

L'Originale Dobbiaco di Latteria Tre Cime è un formaggio semiduro da taglio e lo si riconosce dalla sua forma a parallelepipedo o a "stanga"; i vari gradi di stagionatura gli conferiscono un sapore delicato ma deciso. Ottenuto artigianalmente con il purissimo latte proveniente dai masi dell'Alta Pusteria e raccolto fresco dai 150 soci della cooperativa, l'Originale Dobbiaco è molto utilizzato in cucina per la sua versatilità. Perfetto anche se abbinato alla frutta fresca, come aperitivo sfizioso da accompagnare ad un buon bicchiere di vino.

### MONDELEZ
## NUOVE SOTTILETTE® VEGETALI

Arrivano le prime Sottilette® Vegetali, realizzate esclusivamente con ingredienti vegetali e con tutto il gusto e la qualità di sempre. Le nuove fette - senza conservanti, senza polifosfati e senza glutine - conservano la scioglievolezza unica che solo Sottilette® sa offrire, senza trascurare la praticità tipica di questo prodotto. Sono un ideale ingrediente per preparare appetitosi piatti per una dieta vegetale come gli hamburger di verdure, i toast vegetariani e le verdure in generale. Sono un prodotto adatto anche ad una dieta vegana.

### DEVELEY
## DEVELEY ARRUOLA I MINIONS

Con Develey perfino i Minions escono dagli schemi: ora sono impegnati nel recuperare ingredienti 100% naturali e di ottima qualità, per servire king Ketchup e queen Maionese. Develey Ketchup necessita, infatti, di pomodori italiani maturati al sole e ridotte quantità di zucchero, mentre la Maionese Develey richede solo uova di galline allevate a terra e olio di girasole. I Minions entreranno nelle vostre case per rivoluzionare la cucina e condire di divertimento tutte le ricette. Dagli ingredienti selezionati, senza aggiunta di conservanti ed esaltatori di sapidità, tutti i prodotti a marchio Develey sono privi di glutine e ideali per chi segue una dieta vegetariana.

### EMME GEL
## FILETTI AL NATURALE

Meno30, marchio distribuito da Emme Gel nelle principali catene della GDO, propone alcuni filetti di pesce di particolare pregio e alto valore nutrizionale.
Si tratta dei filetti di Cernia, Rombo e Branzino: questi filetti presentano carni bianche, falde compatte e sode, sono proposti già squamati e con pelle, pronti per essere cucinati previo scongelamento. Rappresentano la soluzione ideale per cucinare in tutta sicurezza e poco tempo piatti appetitosi e sani.
La filiera di provenienza è chiara e la tracciabilità totale.

DI **SILVIA TATOZZI**

**RICICLO CREATIVO**

# scatola da picnic

## Occorrente:

- 1 **scatola** di scarpe
- 2-3 scampoli di **tessuto**
- 2 m di **nastro di cotone**
- 1 tubetto di **colla**
- 1 paio di **forbici**

Vuoi organizzare un picnic all'aria aperta ma non hai il cestino adatto? Prova a realizzarlo tu riciclando una vecchia scatola di scarpe. In poche mosse la trasformerai in un contenitore pratico e facile da trasportare, perfetto per contenere tutto il necessario per un tête-à-tête all'ombra degli alberi. Inizia rivestendo con il tessuto la superficie esterna della scatola, ripiegandolo sui lati corti e fissandolo con la colla a caldo. Poi fodera l'interno, tagliando il tessuto in eccesso e facendolo aderire bene con la colla. Infine, incolla il nastro colorato robusto in modo da ricavare i due manici. Ora non ti resta che riempire il tuo cestino con posate, bicchieri, tovaglioli, una tovaglia a quadretti e... buon appetito!

**QUADRETTI O POIS?**
Puoi utilizzare anche qualche scampolo di stoffa che ti è avanzato. Divertiti alternando colori e decori diversi per l'interno e l'esterno della scatola e del coperchio.

FOTO DI MAURIZIO LODI/CONTENITORI ERMETICI DI TUPPERWARE

**COME PULISCO**

## la caffettiera

Riempi il serbatoio con metà acqua e metà **aceto** bianco. Aggiungi un pizzico di **sale** fino e chiudi. Metti sul fuoco e aspetta che la miscela sgorghi. Poi svuota la caffettiera e sciacquala sotto l'acqua corrente.

## Dove butto i tovaglioli di carta

**Bianchi:** se sono macchiati di cibo, vanno gettati nel contenitore dell'**umido**; se vi sono tracce di sporco di altro tipo, vanno nel bidone della raccolta **indifferenziata**.

**Colorati:** sono impregnati di pigmenti e sostanze **non adatte al compostaggio:** dunque buttali nel contenitore dell'**indifferenziata**.

# Usala anche così
## La cipolla

**1 Per lucidare le stoviglie** sbuccia 1 cipolla, affettala e frullala aggiungendo un po' d'acqua. Strofina il composto su stoviglie e utensili in acciaio aiutandoti con una spugna. Poi risciacqua e asciuga.

**2 Per togliere le macchie** di cenere da un tappeto, una tenda o un tessuto, strofina sulla superficie macchiata metà cipolla; poi elimina i residui con una spazzola.

**3 Per pulire le scarpe** sporche di fango o erba, strofinale con una fetta spessa di cipolla cruda.

**4 Per alleviare il prurito** e il bruciore causato da una puntura d'insetto, strofina sulla parte interessata una fettina di cipolla cruda.

DOLCI DECORI

# Nidi con gli avanzi di cioccolato

**Prepara lo sciroppo**
Sciogli sul fuoco 300 g di zucchero in 300 ml di acqua. Fai intiepire lo sciroppo, versalo in una ciotola e trasferiscilo per 1 ora in frigo e per altre 2 ore in freezer.

**Fai le palline**
Appallottola 4 fogli di alluminio e spennellali con poco olio di semi: in questo modo eviterai che l'intreccio di fili di cioccolato si attacchi all'alluminio.

**Crea l'intreccio**
Riempi una sac à poche con 300 g di cioccolato fondente sciolto a bagnomaria e spremilo nello sciroppo freddo disegnando un intreccio di fili. Ripeti altre 3 volte.

**Completa**
Con i rebbi di una forchetta solleva l'intreccio di cioccolato e posizionalo sulla pallina di alluminio in modo da ottenere un nido. Ripeti l'operazione per 3 volte e riempili con ovetti.

FOTO DI MAURIZIO LODI

# Maschere viso e capelli con il lievito di birra

**Miscela per pelli secche**: sciogli 1/2 cubetto di **lievito di birra** fresco in poca acqua tiepida fino a ottenere una crema omogenea. Aggiungi 1 cucchiaino di **olio d'oliva** e 1 **tuorlo**. Stendi la miscela sul viso, tienila in posa 10 minuti e risciacqua.
**Impacco per i capelli**: sciogli 1 cubetto di **lievito** ridotto in scaglie in acqua tiepida. Aggiungi 2 cucchiai di **yogurt** e 1 cucchiaio di **olio d'oliva**. Stendi il composto sui capelli asciutti e lascialo in posa 20 minuti. Poi procedi al consueto lavaggio.

# la scuola di Giallo

LA NOSTRA ESPERTA
**Monica**
GASTRONOMA, RISTORATRICE E MAESTRA DI CUCINA SVELA TUTTI I SUOI SEGRETI

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

# TAGLIA LE **verdure**

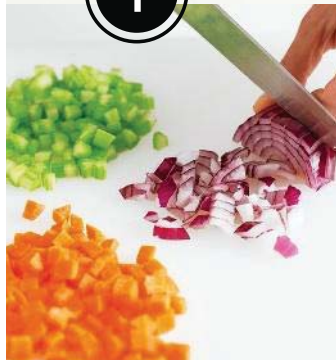
**Stanno alla base di tante ricette dagli intingoli alle insalate fino ai decori più coreografici. Basta poco per diventare abili a valorizzare gli ortaggi senza sprechi e senza perdite di tempo**

A CURA DI **MICHELA PRANDONI**

## Mirepoix

Per soffritti e verdure per insalata russa. Dividi a metà gli ortaggi, appoggiali sul lato del taglio, dividili a fettine verticali di 4-5 mm, poi tagliale a cubetti.

## Chiffonade

Per le verdure in foglia. Lava gli ortaggi, dividili a metà o in 4 parti e tagliale a fettine di circa 1 mm di spessore.

## Julienne

Per carote, porri, zucchine... Tagliali a metà, appoggiali sul lato del taglio e riducili a fettine di 5 cm; sovrapponile e tagliale a filini sottili.

## Brunoise

Per peperoni e ortaggi per salse e sughi. Dividi gli ortaggi puliti a bastoncini verticali spessi circa 2 mm. Quindi raccogli i bastoncini a mazzetti e riducili a dadini molto piccoli circa 2-3 mm.

# cosciotto D'AGNELLO FARCITO

**La tradizione insegna che non può mancare sulla tavola di Pasqua. Ripieno con un mix importante, ammorbidito da un involucro di pancetta e servito con una salsa vellutata, è un secondo scenografico e trionfale**

A CURA DI **MICHELA PRANDONI** RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

## Disossa il cosciotto 1

Introduci nel cosciotto un coltello a lama lunga, sottile e leggermente flessibile, poi taglia intorno all'osso partendo dalla parte finale più larga e ricca di carne. Introduci la punta del coltello e stacca delicatamente la carne tutto intorno all'osso fino a scoprirlo completamente arrivando al ginocchio; quindi incidi l'articolazione e sfila l'osso.

# LE MOSSE GIUSTE

**Il cosciotto è la parte più pregiata** e ricca di polpa dell'animale. All'acquisto verifica che la polpa sia rosa chiaro e senza macchie.
La carne, tenera e magra all'interno, è avvolta da uno strato di grasso. Se quest'ultimo fosse troppo spesso, eliminalo con un coltello affilato, lasciandone solo un velo: sciogliendosi in cottura manterrà la polpa ben idratata.
Per disossarlo senza problemi usa il coltello giusto: ideale è lo scortichino (detto anche "coltello per disossare" che trovi nei negozi di casalinghi). Ha impugnatura robusta, lama stretta e appuntita, ideale per incidere le articolazioni.
Per farcirlo, premi il ripieno all'interno del cosciotto, senza riempirlo troppo perché la farcia, aumentando di volume, fuoriesce in cottura.

## 2 Prepara la farcia

Per il ripieno, mescola la carne macinata con il prosciutto e la mortadella. Aggiungi l'uovo, il parmigiano reggiano grattugiato, il pancarrè bagnato nel latte e strizzato, la crescenza, i pistacchi, sale e pepe. Amalgama con cura.

## Ingredienti

Per 4-6 persone
1 cosciotto d'agnello di circa 2 kg
250 g di polpa di agnello macinata
100 g di mortadella macinata 2 volte
50 g di prosciutto crudo macinato
80 g di crescenza
1 uovo, latte
30 g di pistacchi sgusciati e spellati
2 spicchi d'aglio
1 cipolla, 1 carota
1 costa di sedano
2 cucchiai di parmigiano reggiano
1 fetta di pancarrè
1 mazzetto aromatico (salvia, alloro, timo e rosmarino)
1 dl di vino bianco aromatico
12-14 fettine di pancetta tesa
brodo, burro, farina
olio extravergine di oliva
sale, pepe

## 3 Fai il rotolo

Metti il cosciotto sul tagliere, forma con il ripieno un rotolo compatto e appoggialo al centro del cosciotto. Arrotolaci intorno la carne del cosciotto, chiudendo bene e compatta tutto modellandolo con le mani.

Segue

## 4 Barda e lega

Avvolgi il cosciotto con le fettine di pancetta e legalo con spago da cucina, prima nel senso della lunghezza, poi crea tanti anelli nel senso della larghezza.

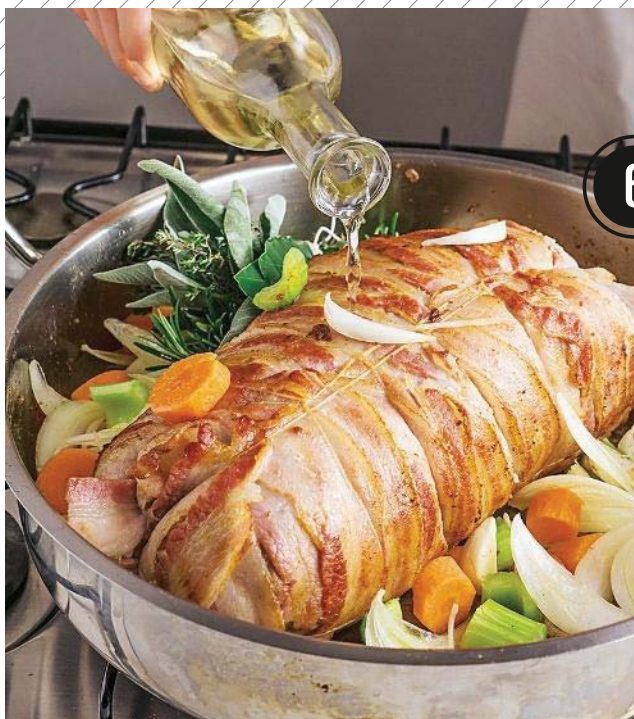
## Rosolatura perfetta

**Quando fai dorare il cosciotto nel condimento , fai molta attenzione a non forarlo. Evita forchette e forchettoni perché, bucandolo la carne perde gran parte dei suoi succhi diventando asciutta e stopposa. Gira delicatamente il cosciotto aiutandoti con 2 cucchiai di legno oppure 2 palette che non rovinino il fondo del recipiente.**

## Inizia la cottura 5

Rosola uniformemente il cosciotto con 2-3 cucchiai di olio in una grande casseruola che possa andare in forno, girandolo su tutti i lati; poi unisci gli spicchi d'aglio schiacciati e spellati, il sedano, la cipolla e la carota puliti e tagliati a pezzetti e il mazzetto aromatico.

## VARIANTE DELICATA

**Amalgama 2 fette di pancarrè** bagnate nel latte, strizzate e sbriciolate con 50 g di mandorle tritate, 40 g di percorino grattugiato, 80 g di formaggio primo sale sbriciolato, 1 spicchio d'aglio e poco prezzemolo tritati, 1 bustina di zafferano sciolta in 1 cucchiaio di latte, sale e pepe. Distribuisci il composto nel cosciotto disossato lasciando 3-4 cm di bordo libero. RIchiudi, lega, metti il cosciotto in una teglia con rosmarino, cuoci a 230° per 10 minuti, abbassa a 180° e prosegui per 3 ore unendo brodo caldo.

## 6 Irrora con il vino

Regola l'arrosto di sale e pepe e irroralo con il vino bianco e lascialo evaporare a fuoco vivo. Quindi copri la teglia con alluminio e trasferiscila in forno già caldo a 160° per almeno 4 ore. Di tanto in tanto irrora con brodo caldo e gira il cosciotto con 2 palette.

## 7 Fallo riposare

Elimina l'alluminio, alza la temperatura del forno a 220° e cuoci il cosciotto, ancora per 20 minuti, girandolo spesso e bagnandolo con altro brodo. Togli l'arrosto dal forno e dalla teglia e avvolgilo in alluminio mentre prepari la salsa.

## 8 Completa la salsa e servi

Mentre il cosciotto riposa assestando i suoi succhi, togli il mazzetto aromatico dal fondo di cottura e frullalo. Trasferiscilo in un pentolino, aggiungi 1 cucchiaio di farina, mescolando con una frusta a mano, irrora con ancora un po' di vino e acqua o brodo caldi e prosegui la cottura a fuoco basso fino a ottenere una salsina morbida. Passa la salsa al setaccio per renderla vellutata, mettila di nuovo nel pentolino, poi montala con la frusta a mano, versando a filo 2-3 cucchiai di olio o incorporando qualche pezzetto di burro freddo. Servi l'agnello a fette con la salsina calda.

# bavarese ALLE FRAGOLE

**Morbida e cremosa è un classico della pasticceria d'Oltralpe. Dolce al cucchiaio per eccellenza, è più facile di quanto sembra: segui le fasi della ricetta e il gioco è fatto. Non resta che portarlo in tavola con il giusto orgoglio**

A CURA DI **MICHELA PRANDONI** RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

STAMPO IN SILICONE SILIKOMART

## Ingredienti

Per 6-8 persone
900 g di fragole
500 ml di panna fresca
20 g di gelatina in fogli
200 ml di acqua minerale naturale
280 g di zucchero
1 limone

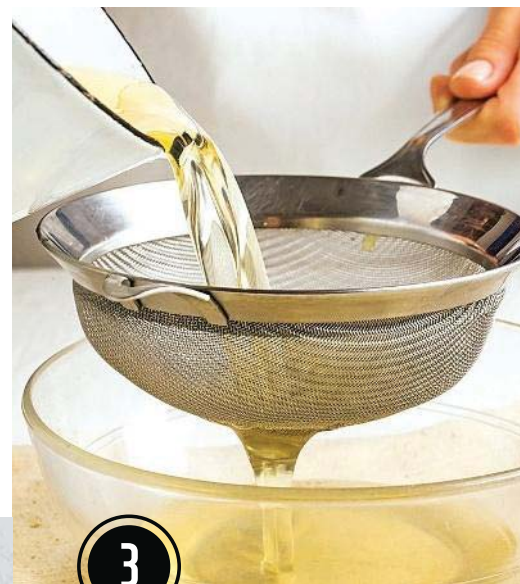
# MAGICA GELATINA

**Quella in fogli è la più diffusa** e la più usata per la preparazione dei dolci al cucchiaio. La trovi in fogli da 2 o 5 g in tutti i supermecati. Insapore e trasparente, è indispensabile per addensare e solidificare i composti senza modificarne il gusto. Per trattarla in modo corretto devi mettere i fogli immersi in acqua rigorosamente fredda e lasciarli riposare per una decina di minuti finché saranno ben gonfi e quasi trasparenti. Sgocciolali con le mani e strizzali per eliminare l'acqua in eccesso, ma con delicatezza, senza forzare troppo. A questo punto è pronta per essere incorporata a un composto caldo per far sì che, mescolando a lungo con un cucchiaio di legno, si sciolga completamente senza creare fili.

### 1 Ammorbidisci

Metti i fogli di gelatina, 1 alla volta, a bagno in una ciotola con acqua fredda per una decina di minuti in modo che si ammorbidiscano bene.

## Importante

**Per filtrare lo sciroppo usa un colino a maglie fitte che ha il compito di trattenere i residui di gelatina non perfettamente sciolti. Se finissero nel composto, rovinerebbero il dolce.**

### 3 Filtra e raffredda

Aggiungi allo sciroppo caldo i fogli di gelatina sgocciolati e strizzati e mescola con cura, finché si saranno sciolti. Filtra lo sciroppo attraverso un colino e lascialo raffreddare a temperatura ambiente.

### 2 Fai lo sciroppo

Riunisci in una casseruolina 250 g di zucchero con l'acqua minerale naturale e il succo di 1/2 limone filtrato; porta a ebollizione a fuoco non troppo alto e prosegui la cottura per circa 2 minuti: alla fine lo sciroppo dovrà risultare trasparente.

## VERSIONE IN GIALLO

**Bavarese alla vaniglia: una variante tre le più classiche.** Per prepararla, scalda 600 ml di latte con 2 baccelli di vaniglia incisi nel senso della lunghezza. Toglilo dal fuoco, poi elimina i baccelli. Monta 6 tuorli con 150 g di zucchero, aggiungi a filo il latte caldo e cuoci a bagnomaria, mescolando, finché la crema velerà il cucchiaio. Aggiungi 14 g di gelatina ammorbidita in acqua fredda e strizzata, fai raffreddare e incorpora 600 ml di panna fresca montata. Dividi il tutto in 6 stampini bagnati con Vin Santo (oppure nello stampo a ciambella) e metti in frigo per 6 ore. Decora, se ti piace, con mandorle tostate non pelate e spezzettate o con riccioli di cioccolato fondente.

4

### Prepara le fragole

Lava velocemente 600 g di fragole che avrai tenuto per un po' a temperatura ambiente; elimina il picciolo con la coroncina di foglie e disponile su un vassoio foderato con più strati di carta da cucina, per farle asciugare.

### Frutti delicati

**Le fragole tendono a sciuparsi facilmente soprattutto quando le lavi. Quindi passale velocemente in acqua fredda senza metterle sotto il getto forte di acqua corrente e lasciando sempre il picciolo. Togli quest'ultimo solo prima di utilizzarle senza strapparlo, ma con un delicato movimento rotatorio: in questo modo uscirà anche il piccolo filamento bianco centrale.**

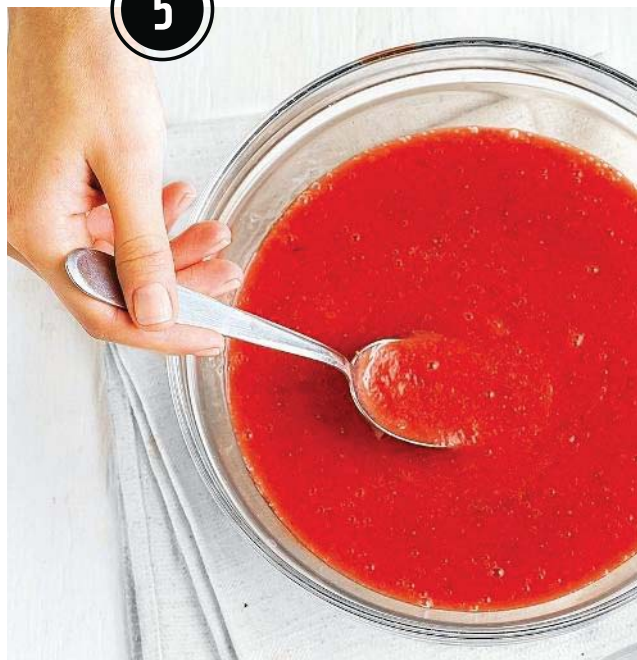
## Fai il frullato

Taglia le fragole a tocchetti e frullale con il frullatore a immersione o il mixer, fino a ridurle in una crema. Trasferiscila in una ciotola capiente, aggiungi lo sciroppo gelatinato preparato e mescola con cura con un cucchiaio.

5

6

## Unisci la panna

Monta la panna ben fredda con le fruste elettriche, mescolala con il composto di fragole e sciroppo aiutandoti con una spatola in modo da sollevare il composto dal basso verso l'alto per amalgamare bene e incorporare aria sufficiente a non smontare la panna.

## Sforma

**Appena prima di servire la bavarese, immergi per pochi secondi il fondo dello stampo in una ciotola con acqua calda: la differenza di temperatura facilita il distacco del dolce e diventa facile sformarlo. Per farlo, capovolgi lo stampo sul piatto con un gesto rapido e deciso, poi sollevalo delicatamente.**

8

## Decora con il coulis

Lascia rassodare la bavarese in frigo per almeno 4-5 ore. Per completarla, lava e priva dei piccioli i 300 g di fragole rimaste, tagliale a pezzettini e mettile nel frullatore con il succo del restante 1/2 limone filtrato e lo zucchero rimasto. Frulla fino a ottenere una salsina fluida. Sforma la bavarese sul piatto per dolci, versa sulla superficie il coulis di fragole a cucchiaiate e stendilo delicatamente. Servi subito.

7

## Nello stampo

Versa il composto preparato in uno stampo a ciambella di 24 cm di diametro, bagnato con acqua fredda.

# NOVITÀ
DALLE AZIENDE

RUGGERI

## PANE FUNZIONALE SALUS®

Il rivoluzionario preparato completo per Pane Funzionale Salus®, creato da Ruggeri, racchiude in sé diversi vantaggi nutrizionali: dal limitato contenuto di calorie e grassi, all'alta concentrazione di fibre e proteine, dal tasso ridotto di carboidrati e sodio alla presenza dei Beta-glucani dell'avena che hanno la proprietà di ridurre il colesterolo. Senza dover rinunciare al piacere del buon pane, Salus riesce a combinare un gusto unico e originale a qualità ed equilibrio nutrizionale. Ruggeri ha ideato anche un'innovativa soluzione di confezionamento, con brevetto depositato: Tasca Magica®. Grazie ai due scomparti interni il lievito e la farina rimangono separati, permettendo al prodotto di conservarsi più a lungo, senza l'utilizzo di emulsionanti chimici. Sul sito www.ruggerishop.it consigli e ricette per utilizzare al meglio i prodotti del brand.

NESTLÈ

## NOVITÁ ORZORO®

Semplice, naturale e autentico, dal 1940 Orzoro® regala un piccolo rituale quotidiano di positività, grazie a una linea di prodotti perfetti per soddisfare i gusti e le esigenze di tutti, in ogni momento della giornata. Tradizione, qualità degli ingredienti e naturalità: ecco il mondo di Orzoro® che da oggi ha rinnovato il suo look. Orzoro® Orzo Solubile, inoltre, farà scoprire un modo del tutto nuovo di assaporare la bevanda. Il retro del barattolo è stato infatti integrato con la sezione "Abbinalo con gusto" ricca di consigli per abbinare l'orzo alle spezie. Oltre che dall'Orzo Solubile, la gamma è composta da: Orzoro® Orzo e Caffè Solubile e Orzoro® Orzo e Cacao Solubile.

DECO INDUSTRIE

## LORIANA ARROTOLABILE

La piadina Loriana Arrotolabile, così morbida e sottile, si arrotola senza rompersi e si gusta in un boccone. È l'ideale per preparare rotolini farciti da servire agli amici per uno stuzzicante aperitivo.

SPREAFICO SPA

## PERA ANGELYS

Con il suo gusto inconfondibile e la sua polpa zuccherina, questa varietà di pera, prodotta e distribuita in esclusiva per l'Italia dall'azienda Spreafico S.p.A., sta conquistando tutti. Coltivata nel rispetto dell'ambiente, si conserva a lungo. Per maggiori informazioni: www.angelys.it.

# bontà dal **macellaio**

TESTO DI **MANUELA SORESSI**

**QUANDO FAI LA SPESA**
La fesa di tacchino fresca si riconosce dalla carne morbida, rosata, lucida, leggermente umida che non deve sprigionare alcun odore.

**LO SAPEVI CHE...**
*IL TACCHINO È ARRIVATO IN ITALIA SOLO NEL '500*

**Una fetta di buonumore**
La fesa è molto ricca di triptofano, un aminoacido che concilia il sonno e migliora l'umore: in 100 g ce ne sono ben 337 mg.

# *fesa di tacchino*

La fesa è la parte più nobile del tacchino, perché è la più saporita, la più tenera, la più proteica e la più magra, ha infatti solo l'1% di grassi. E non è tutto, costa dai 10 ai 15 euro al kg, un prezzo ottimo per un taglio con queste caratteristiche. In cucina, poi, si rivela un vero passepartout perché è semplice da preparare e molto versatile. La fesa viene venduta in tante versioni: oltre al pezzo intero (detto anche fesa reale), la si trova in fette e in bocconcini. Quella intera si presta ad essere arrostita in forno o in casseruola e si può usare come tasca da farcire. Le fettine sono perfette per scaloppine con burro, vino bianco e salvia o con olive e pinoli, ma anche per involtini con prosciutto cotto e verdure o per le cotolette. Quanto ai bocconcini sono i più adatti per lo spezzatino con i piselli o da cucinare all'orientale con salsa di soia, miele, lamelle di mandorle e spezie.

**TRA IL COLLO E LE ZAMPE**
La fesa corrisponde al petto del tacchino. Pur essendo un taglio di qualità, ha un prezzo moderato rapportato al suo buon valore nutritivo.

FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

**CON IL SUO GUSTO DELICATO, SI ABBINA BENE A SALSE SAPORITE, COME QUELLA OLANDESE O LA TONNATA**

**30%**

**DI PROTEINE** La fesa di tacchino è molto nutriente con solo 131 cal ogni 100 g

## Come tenerla morbida

**1 Con una marinata**
Tagliata a fettine o cubetti, va lasciata in infusione in olio di oliva con aromi o limone, per almeno 30 minuti, in un contenitore coperto e a temperatura ambiente.

**2 Attenzione al calore**
Va cotta in una padella fredda e tenendo il fuoco alto solo per il primo minuto. Poi si abbassa la fiamma e si termina la cottura coprendo con un coperchio.

## Spiedini in crosta speziata

Preparazione **10 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

**500 g di fesa di tacchino - mix di spezie per kebab (nei migliori supermercati) o curry o altro mix di erbe - 1 cucchiaio di semi di sesamo - 2 spicchi di aglio - farina 0 o farina di riso - 100 g di pop corn - 2 uova - pangrattato - 1 cucchiaio di zucchero di canna - olio di semi di arachidi - sale**

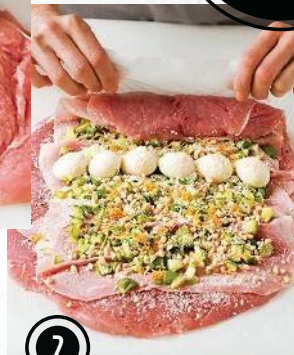
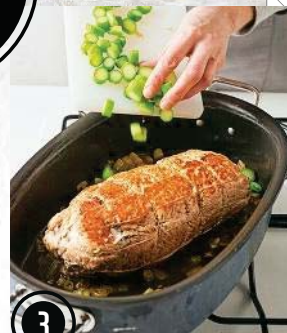
**Disponi la fesa di tacchino** sul tagliere, elimina le parti grasse, poi con un coltello affilato riducila a bastoncini di circa 5 cm di lunghezza e di 1-2 cm di spessore, infilali sugli stecchini e infarinali leggermente.
**Frulla nel mixer** 4 cucchiai di mix di spezie (o curry o mix di erbe), i pop corn, i semi di sesamo, l'aglio spellato, 3 cucchiai di pangrattato e lo zucchero di canna. Trasferisci il mix su un foglio di carta da forno. Sguscia le uova in una ciotola e sbattile con una forchetta.
**Passa i bastoncini** di tacchino prima nelle uova sbattute, poi nella panatura preparata schiacciando con le dita per farla aderire bene. Scalda abbondante olio in una padella antiaderente e friggi i bastoncini, pochi alla volta. Sgocciolali su carta da cucina, salali e servili, a piacere, su un letto di insalatine.

## Rotolo ripieno di asparagi

Preparazione **30 minuti**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

**700 g di fesa di tacchino - 80 g di prosciutto cotto - 1 mazzo di asparagi - 6 uova di quaglia - 40 g di pinoli - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 2 rametti di maggiorana - 1 limone non trattato - 1 mazzo di cipollotti - 1/2 bicchiere di vino bianco - 2,5 dl di brodo vegetale - 30 g di farina - 30 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

### STEP BY STEP

**1**
**Apri a libro la fesa di tacchino**, trasferiscila tra due fogli di carta da forno e battila con un pestacarne fino a renderla sottile. Pulisci gli asparagi, elimina la parte fibrosa del gambo, lavali e cuocili a vapore per 4-5 minuti. Tosta i pinoli in un padellino fino a quando iniziano a diventare dorati, lasciali raffreddare e tritali. Cuoci le uova di quaglia in un pentolino con acqua fredda per 3-4 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Scolale, raffreddale in acqua fredda corrente e sgusciale.

**2**
**Insaporisci la fesa** con sale e pepe. Cospargila con la metà del parmigiano, coprila con il prosciutto e metti sopra 5 asparagi tritati. Disponi al centro le uova di quaglia, cospargi con il parmigiano rimasto mescolato con i pinoli, 1 rametto di maggiorana tritato e la scorza grattugiata di 1/2 limone e arrotola la carne sul ripieno. Stacca le punte dagli asparagi rimasti e affetta i gambi. Lega la fesa con più giri di spago da cucina, salala e cospargila con la farina. Rosola la carne in una casseruola con il burro e 2 cucchiai di olio girandola.

**3**
**Bagnala con il vino** e lascialo evaporare; aggiungi i cipollotti puliti e affettati e cuoci per 40 minuti unendo man mano il brodo caldo. Unisci gli asparagi a rondelle, lasciali insaporire per 2-3 minuti, leva la carne dal fondo di cottura e frulla quest'ultimo con la maggiorana rimasta. Elimina lo spago, taglia l'arrosto a fette, disponilo in un piatto da portata e servilo con la scorza di limone rimasta grattugiata, il fondo di cottura e le punte degli asparagi.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

# dal mare in pescheria

TESTO DI **MANUELA SORESSI**

**LO SAPEVI CHE...**
*IN TOSCANA E IN LIGURIA VIENE CHIAMATO CAPPONE O PESCE CAPPONE*

**A TUTTA ZUPPA**
Per le zuppe di pesce, come il caciucco, il brodetto e la bouillabaisse, preferisci gli esemplari più piccoli, meno costosi e ideali per questo tipo di preparazione. Ottimo ad esempio è lo "scorfanotto" (*Scorpaena notata*), anch'esso rosso, ma di taglia minore rispetto allo scorfano.

## scorfano

Sarà anche brutto, ma è molto buono, soprattutto se preparato all'acqua pazza, in pochade o arrosto. Una volta cucinato, infatti, conquista con la sua carne soda e saporita. Per questo è considerato un pesce di eccellente qualità ed è molto richiesto dal mercato tanto che, sebbene molto diffuso in Italia, il pescato nazionale non basta a soddisfare la domanda. Così lo importiamo anche da altri Paesi, in particolare Tunisia, Marocco e Croazia. Dall'estero arrivano soprattutto pesci di grosse pezzature. La sua lunghezza media è sui 25 cm, ma può raggiungere anche i 50 cm. Ne esistono diverse specie, tutte con corpo tozzo, coperto di spine dure e aculei, ma differenziate dal colore. Il più pregiato e richiesto (e il più importato) è lo scorfano rosso (*Scorpaena scrofa*), ma si trovano anche quello bruno-nero (*Scorpaena porcus*), di solito più piccolo, e quello rosa (*Scorpaena elongata*), che vive sui fondali e che ha carni di sapore meno gradevole.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

**QUANDO FAI LA SPESA**
Si pesca tutto l'anno, ma il periodo migliore per comprarlo va da gennaio ad aprile. Al momento dell'acquisto controlla che il corpo sia rigido e l'addome sodo, che la pelle sia lucida e di colore vivace e che le squame aderiscano al corpo. L'occhio dev'essere sporgente e brillante. Se il cristallino è bianco opaco significa che è stato surgelato o congelato.

**È MOLTO SPINOSO: PRIMA DI CUOCERE I FILETTI, È MEGLIO VERIFICARE CON LE DITA CHE NON SIANO RIMASTE PICCOLE SPINE**

**0,4%**
**SONO I GRASSI**
e 19% le proteine: per questo è nutriente ma leggero (82 kcalorie per 100 g)

## Pulire con cura

**1 Piccoli accorgimenti**
Va maneggiato con cautela, perché sotto le branchie e sul dorso ha spine velenose: meglio proteggersi con un canovaccio. In caso di puntura, basta immergere la mano in acqua molto calda.

**2 La giusta sequenza**
Si inizia togliendo le squame, dalla coda, verso la testa, con un coltello o l'apposito attrezzo. Poi si elimina la pinna dorsale, tagliandola con le forbici dalla coda verso la testa, senza toccarla.

## All'acqua pazza

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

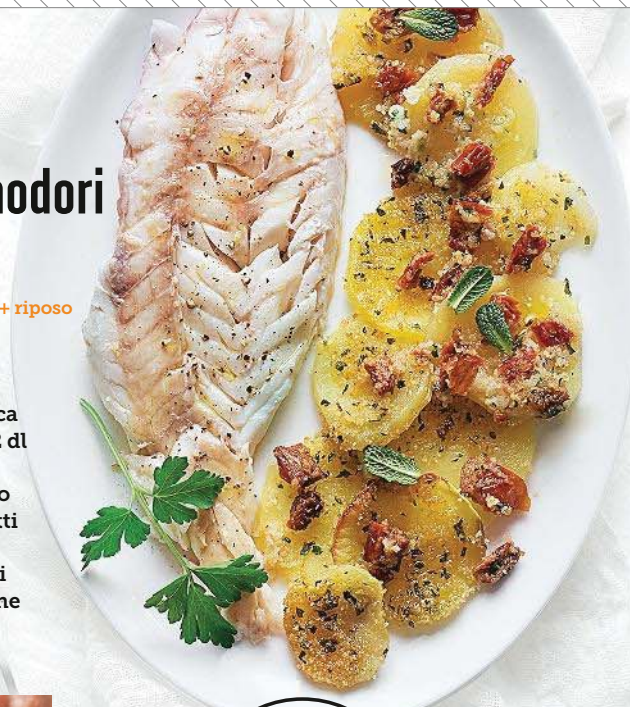
**2 grossi scorfani di almeno 600-700 g ciascuno già puliti - 250 g di pomodorini ciliegia - 1 dl di vino bianco secco - 2 cucchiai di liquore all'anice (facoltativo) - 1 costa di sedano - 1 cipolla rossa di Tropea - 2 bustine di zafferano - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Togli le squame dei pesci,** poi con le forbici elimina anche le branchie, le spine sul dorso e, a piacere, le pinne. Lava i pomodorini e tagliali a metà. Spella la cipolla e affettala. Taglia a rondelle il sedano. **Scalda 3-4 cucchiai di olio** in una grande casseruola, unisci cipolla e sedano e fai insaporire a fuoco basso per 3-4 minuti. Alza leggermente la fiamma, aggiungi gli scorfani e rosolali 2 minuti per parte, girandoli con 2 palette. Irrora con il vino, fallo evaporare e, se ti piace, sfuma anche con il liquore all'anice. **Versa 1 dl di acqua calda,** in cui avrai sciolto lo zafferano. Chiudi con il coperchio e cuoci per 10 minuti. Scoperchia, unisci i pomodorini, sala e pepa e prosegui la cottura per altri 10 minuti. Trasferisci 1 scorfano per volta sul tagliere, elimina la pelle e dividi il filetto superiore, per il lungo, con un coltello. Stacca i mezzi filetti dalla lisca, eliminala, dividi in 2 anche il filetto sotto e sollevalo dalla pelle. Servi gli scorfani con il fondo di cottura e un filo d'olio.

## Al forno con patate e pomodori secchi

Preparazione **15 minuti+ riposo**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

**1 scorfano pulito da circa 2 kg - 500 g di patate - 2 dl di vino bianco - 50 g di pangrattato - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 rametti di menta - 1 spicchio di aglio - 40 g di pomodori secchi - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

STEP BY STEP

**Metti a mollo** i pomodori secchi in una ciotola con acqua tiepida per 30 minuti. Sbuccia e lava le patate, tagliale a fette spesse 2 millimetri e trasferiscile in una casseruola con acqua fredda. Porta a ebollizione, unisci una presa di sale, cuocile per 3-4 minuti e scolale. Spella lo spicchio di aglio, taglialo a metà, elimina l'anima centrale e schiaccialo attraverso uno spremiaglio.

**Pulisci il prezzemolo** e i rametti di menta, lava le foglioline, asciugale e tritale finemente con il pangrattato, l'aglio spremuto, 4 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Sgocciola i pomodori secchi, tagliali prima a striscioline e poi a dadini e mescolali con il composto precedente.

**Rivesti una teglia** con carta da forno, copri il fondo con le patate e cospargile con la metà del trito preparato. Sciacqua lo scorfano sotto l'acqua corrente, asciugalo con carta da cucina, salalo internamente e insaporiscilo con una macinata di pepe. Disponilo sopra le patate, cospargilo con il trito rimasto, condisci con 3 cucchiai di olio e versa il vino sopra le patate. Cuoci in forno caldo a 180° per circa 30 minuti, poi sfiletta il pesce e servilo con le patate e il loro fondo di cottura.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

**CALDO, FRAGRANTE E GENUINO**
Oggi il pane lo fai tu, scegli le farine (integrale, raffinata, di frumento o di segale) e, se vuoi, aggiungi semi o frutta secca. Poi, seguendo le istruzioni, versa gli ingredienti nell'ordine giusto, seleziona uno dei 14 programmi proposti, imposta il timer, scegli tra i tre livelli di doratura e attendi che si diffonda per la casa il buon profumo del pane. La cottura ventilata cuoce in modo uniforme fino a 1 kg di pane, anche senza glutine (Kenwood BM350, 645 W, **€ 170**).

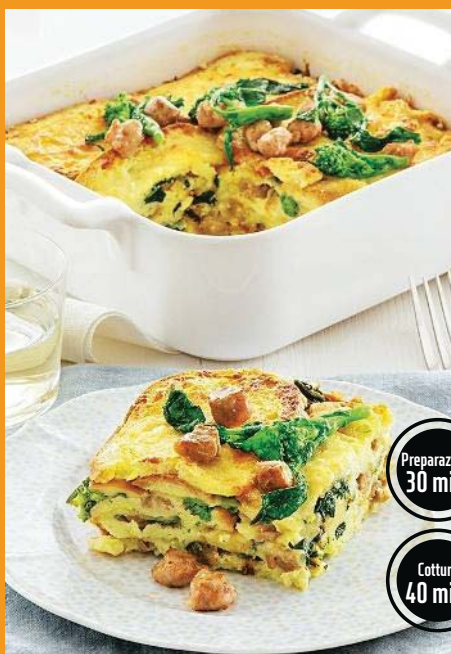
1

**Se il pane non lievita** significa che c'è troppa farina, oppure che la quantità di lievito o di acqua è insufficiente. Poi fai attenzione che sale e lievito non entrino in contatto: sciogli il sale fino (mai quello grosso) nell'acqua e nell'olio, versali nella macchina, unisci la farina, lo zucchero e per ultimo il lievito. Non aprire il coperchio durante la lavorazione (gli sbalzi di temperatura sgonfiano il pane) e assicurati che tutti gli ingredienti siano a temperatuta ambiente, soprattutto l'acqua.

2

**Puoi aggiungere altri ingredienti** all'impasto per rendere il tuo pane più ricco. Asciuga bene tutti gli ingredienti umidi che andrai a inserire, come pancetta a dadini, olive, uvetta e verdure. E metti in freezer a congelare gli ingredienti più fragili, come le scaglie o le gocce di cioccolato, così che mantengano la loro consistenza durante la cottura.

# macchina per il pane

DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

# Gratin di pane con salsiccia e friarielli

**Per 4 persone**
**500 g di pane casereccio raffermo - 2 uova - 3 dl di latte - 200 g di scamorza affettata - 600 g di friarielli o cime di rapa - 2 spicchi d'aglio - 1 pizzico di peperoncino - 150 g di salsiccia - 3 cucchiai di grana padano grattugiato - olio extravergine d'oliva - 50 g di burro - sale - pepe**

**Lava i friarielli** sotto acqua fredda corrente e scottali per alcuni minuti in una pentola con 1/2 litro di acqua bollente salata. Scolali, tagliali a pezzetti, quindi saltali in padella con 4 cucchiai d'olio, l'aglio e il peperoncino. Priva la salsiccia della pelle, tagliala a tocchetti e falla rosolare in una padella antiaderente senza condimento.
**Ungi una pirofila** di 20x30 cm con 20 g di burro. In una ciotola sbatti le uova, salale, pepale e unisci il latte. Taglia il pane a fette alte 5-7 mm, passale nel mix di latte e uova e forma uno strato con 1/3 delle fette sul fondo della pirofila.
**Distribuisci sopra 1/3 di salsiccia** e 1/3 di friarielli, poi copri con metà della scamorza. Forma un altro strato allo stesso modo e completa con il pane. Cospargi di grana e irrora con il burro rimasto fuso. Trasferisci in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Poi cospargi con i friarielli e la salsiccia rimasti. Fai scaldare per altri 3 minuti e servi.

# I maghi della panificazione

## 13 PROGRAMMI

Versa gli ingredienti, seleziona uno dei 13 programmi, il tipo di doratura che più ti piace tra i tre proposti sull'ampio display digitale e la macchina pensa a impastare, lievitare e cuocere. Puoi anche programmare l'ora, così da avere il pane fresco al tuo risveglio (Caso Design distr. da Punto De, 680 W, **€ 189**).

## DEDICATA AI CELIACI

È la prima macchina del pane studiata per chi è intollerante al glutine con 7 programmi dedicati. In più realizza tanti tipi di pane e dolci con altri 6 programmi dietetici e ben 7 tradizionali: pagnotte, panini, focacce, ciabatte, torte, plum cake, con diversi tipi di farine, utilizzando anche la pasta madre (Imetec Zero-Glu, 920 W, **€ 209**).

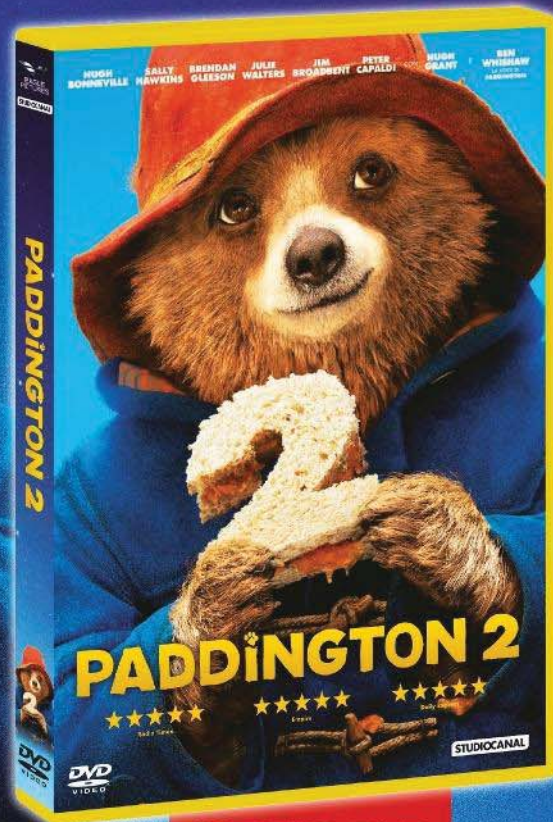
## MEMORIZZA LE RICETTE

Dotata di programma personalizzabile per tempo e temperatura di cottura, replicabile con la funzione di memoria, ha 18 programmi, compreso quello senza glutine, comandi TouchControl e grande display, avvio ritardato fino a 15 ore, tre livelli di doratura per tre pani di pesi diversi (Steba distr. da Schoenhuber, 450 W, **€ 175,80**).

## TANTI TIPI DIVERSI

Si prende cura della panificazione in ogni fase: impasto, lievitazione e cottura; con 12 programmi per cuocere diversi tipi di pane, fino a 900 g e tre modalità di doratura. Per una crosticina perfetta e un pane ben asciutto, estrailo appena cotto e lascialo raffreddare su una griglia (Kooper di Galileo, 700 W, **€ 175,75**).

## PANE, TORTE, YOGURT...

E non solo! Con i suoi 20 programmi sforna anche pizza, porridge, cereali, marmellata e pane, dolce o salato, senza glutine; in dotazione trovi uno speciale recipiente con il quale puoi preparare fino a 1 kg di formaggio fresco, yogurt e fiocchi di latte (Moulinex Pain & Délices, 720 W, **€ 159,99**).

DIRETTORE RESPONSABILE
**Laura Maragliano**
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
**Silvano Vavassori** e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
**Enza Dalessandri**
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

**Barbara Galli**
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

**Livia Fagetti**
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

**Cristiana Cassé**
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

**Alessandro Gnocchi**
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

**Barbara Roncarolo**
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

**Monica Pilotto**
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

**Silvia Bombelli**
silvia.bombelli@mondadori.it

**Mauro Cominelli**
mauro.cominelli@mondadori.it

**Daniela Falsitta**
daniela.falsitta@mondadori.it

**Silvia Tatozzi**
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
**Silvano Vavassori**
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

**Daniela Arsuffi**
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

**Ornella Claudia Indovina**
ornella.indovina@mondadori.it

**Susanna Meregalli**
susanna.meregalli@mondadori.it

**Diego Stadiotti**
diego.stadiotti@mondadori.it

**Silvia Viganò**
silvia.vigano@mondadori.it

**Patrizia Zanette**
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
**Cinzia Campi**
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

**Paolo Riosa**
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Anna Pacchi, Michela Prandoni, Manuela Soressi, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi, Lorenzo Camarda, Luisa Chiddo, Alexandra Olenina, Eleni Pisano, Elena Tettamanzi

FOTO
Luca Colombo/Studio XL, Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Michele Tabozzi (ritratti), Mondadori Syndication

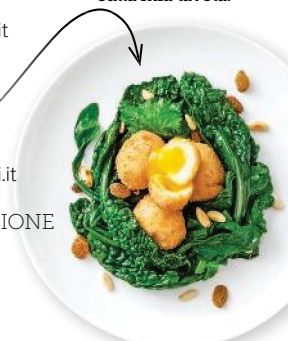
STYLIST
Alice Barsotti, Laura Cereda, Stefania Frediani


"Cous cous con carote e pesto di noci: l'ho fatto per un pic nic in famiglia, ma penso di riproporlo ai miei amici vegetariani e... a tutti gli altri"

"Amo i piccoli bocconi: sembrano scrigni di cose preziose. Questi ovetti ripieni di crema al mascarpone mi hanno incantata"

"Ecco un'idea per festeggiare la Pasqua, simbolica senza essere scontata. I nidi con piccole uova di quaglia saranno sulla mia tavola!"

"Spumosa e irresistibile mousse au chocolat. Pensare che la invidiavo ai francesi.. Ora la so fare in ben tre gusti, e tutti terribilmente golosi"

"La ricotta fresca a pezzettoni è l'idea semplice, ma appetitosa di questo piatto, perfetto anche per concedermi uno strappo alla dieta"

# 31 idee

## CON PISELLI, FAVE, TACCOLE

**I teneri baccelli di primavera interpretati con fantasia per preparare sformati, ripieni, frittate, risotti, polpettoni e gustosi contorni**

# Una sfida

fino all'ultimo cartoccio. Sul numero di maggio i nostri capisquadra gareggiano con 3 piatti da cucinare ben "avviluppati". Quale delizia si nasconderà nei loro pacchetti?

# Dolci alle fragole

## DA LECCARSI I BAFFI

Saranno sulla crostata e sul cheesecake, nel rotolo di pasta biscuit e nella sfogliata, insieme alle mandorle e, ovviamente, con nuvole di panna montata

*... E TANTO ALTRO!*


**ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.**
**SEDE LEGALE**
via Bianca di Savoia 12, Milano
**REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE**
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
**DISTRIBUZIONE** a cura di Press Di srl.
**SERVIZIO ABBONAMENTI** è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press-Di Abbonamenti S.p.A. - C/O CMP Brescia - via Dalmazia, 13 - 25126 BS. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
**SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI** a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti
**CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ**
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.



Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

GRUPPO MONDADORI

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

# Gioca con noi!

Usa i tre ingredienti che trovi qui per preparare una ricetta, aggiungine altri per completarla e inviaci la tua creazione. La più bella sarà pubblicata sul prossimo numero

Fragili e dal gusto delicato, possono dare tante soddisfazioni. Sperimenta nuovi accostamenti e crea un piatto che possa stupire noi e i tuoi ospiti, naturalmente.

Dolce o affumicata: scegli quella che preferisci e usala in modo creativo. Il suo tocco dona personalità a qualsiasi piatto. Ma non esagerare con le dosi.

## Uova

Non possono mancare in cucina, sono autentiche aiutacuoca. Buone con le verdure, legano i ripieni, creano tortini frittate. E non sono mai banali!

### Come partecipare

Quando hai preparato la tua ricetta, utilizzando tassativamente gli ingredienti indicati qui sopra, fotografala e scrivi un breve testo, dove racconti quali altri ingredienti occorrono e come cucinarla, un passaggio per volta. Poi inquadra questa pagina con l'**app della Realtà Aumentata** (info a pag. 8) o vai su **www.giallozafferano.it** nello spazio dedicato alla rivista, carica la foto e la ricetta e scrivi due parole su di te. Per esempio puoi raccontarci chi sei e da quale idea nasce il tuo piatto.
La ricetta deve arrivare entro il **29 marzo**. Perché così presto? C'è un motivo: noi della redazione guardiamo tutte le ricette, selezioniamo la più appetitosa, la più bella o la più curiosa e la pubblichiamo sul prossimo numero della rivista.

GRUPPO AR+

## LA VINCITRICE

Calamari, aglio e pelati: sono i tre ingredienti proposti il mese scorso. Semplici, certo, ma per questo adatti a stimolare la vostra fantasia. Tra le tante ricette spicca quella di **Sonia**. Cinquantatreenne di Pisa, "mamma di un figlia ormai troppo grande" - ci scrive - e casalinga part time in quanto aiuta il marito nel lavoro in proprio. "I miei momenti di relax? Sicuramente me li passo cucina e a sognare nuovi viaggi".

## Calamari ripieni al pomodoro

**Per 4 persone**
**500 g di calamari - 160g di tonno sott'olio - 1 uovo - 60 g di mollica di pane - 50 g di parmigiano reggiano - 250 g di pomodori pelati sgocciolati - aglio - peperoncino - olio extravergine di oliva - latte - prezzemolo - sale**

**Pulisci e lava i calamari**. Stacca i tentacoli dalle sacche, tieni da parte queste ultime, trita i tentacoli e rosolali in una padellina con un filo di olio e 1 spicchio d'aglio schiacciato e spellato. Togli dal fuoco e lascia raffreddare.
**Riunisci in una ciotola** capiente i tentacoli freddi, aggiungi l'uovo, un po' di prezzemolo, la mollica di pane bagnata nel latte e strizzata, il parmigiano reggiano grattugiato, un pizzico di sale e per ultimo il tonno sgocciolato e sbriciolato. Amalgama bene il tutto.
**Riprendi le sacche** dei calamari e, aiutandoti con un cucchiaino, riempile con il composto preparato; chiudi le aperture, fissale con stecchini e bucherella qua e là le sacche perché non scoppino in cottura.
**Scalda una larga padella** con un filo d'olio, aggiungi 1 spicchio d'aglio tritato, un pizzico di peperoncino e uno di sale. Aggiungi i pelati schiacciati e sminuzzati con una forchetta, cuoci per 5 minuti, quindi aggiungi i calamari farciti. Se ti fosse avanzata un po' di farcitura, aggiungila al sugo di pomodoro. Copri il recipiente con il coperchio e cuoci per almeno mezz'ora, mantenendo il fuoco basso. Il tempo di cottura dipende dalla dimensione dei calamari. Servili caldi.

FEUDO
LUPARELLO

# MOSCATO PASSITO DI NOTO

FEUDO LUPARELLO

*"Giusto è che questa terra,
di tante bellezze superba, alle genti si additi
e molti si ammiri, opulenta
d'invidiati beni e ricca di nobili spiriti"*

Deciso e al tempo stesso delicato e raffinato, il Moscato Passito di Noto racchiude in sé tutta la forza e la ricchezza della terra siciliana. Sapori e profumi che riecheggiano lingue antiche e popoli lontani, le più diverse contaminazioni artistiche e culturali, gli straordinari paesaggi e i panorami senza pari rivelano la loro essenza e la loro nobile potenza nell'intera gamma dei vini Feudo Luparello.

**SICILIA**

www.feudoluparello.com